RADU TEODORESCU

LUCIDITATEA CREŞTIN ORTODOXĂ ÎN VREMURI CONFUZE, INCERTE, TULBURI ŞI AMBIGUE

Cugir 2025

CUPRINS

INTRODUCERE

Luciditatea este o trăsătură a oamenilor responsabili și stăpâni pe actele lor. Astfel luciditatea este una care se manifestă mai ales prin „claritate în gândire.”[1] Omul lucid este prin urmare un om care este cât se poate de conștient de realitatea lumii din jur pe care o simte așa cum este ea și nu cu mai multe fantezii sau hiperbole. Iată ce spunea în acest sens părintele Adrian Agachi: „cea mai comună și la îndemână definiție a lucidității este cea de a privi realitatea *așa cum este*. Fără îndoială că această percepere a lucidității conține și o doză de suficiență, de aroganță mascată. În mijlocul haosului tuturor evenimentelor actuale, al opiniilor enunțate de factorii de decizie care se contrazic reciproc, al interpretărilor conspiraționiste, încărcate de o fantezie cvasi-psihotică, a rămâne treaz, a privi cu acea claritate a gândirii pe care o reclamă luciditatea este aproape un gest suprafiresc. A rămâne conștient în toată această nebuloasă a inconștienței, a unei incontinențe a gândirii, în care gândurile refulate se amestecă năvalnic cu cele care reprezintă esența legăturilor sociale, surpându-le pe cele din urmă, este un gest rezervat unei elite tot mai străvezii.

Însă luciditatea a avut întotdeauna un defect major - este omenească, prea omenească, preocupată efectiv numai de ceea ce este realitate materială a vieții. *Luciditatea nu-i trezvie*. Sau nu a ajuns încă trezvie. Pentru că trezvia, teologic vorbind, nu reprezintă doar a fi conștient de tine și de ceea ce se întâmplă în jurul tău, ci a fi conștient de lucrarea lui Dumnezeu din viața ta, în a depăși într-un salt duhovnicesc lumea aceasta, sau a o privi prin ochii sufletului luminați de Duhul Sfânt. Trezvia este așezarea conștientă înaintea lui Dumnezeu, luciditatea este conștientizarea lumii acesteia așa cum este ea - trupească, materială, închinată cultului sinelui. Omul lucid poate ajunge, așadar, cel mult un înțelept, un filosof, dar omul trezvitor poate atinge, cu ajutorul lui Dumnezeu, o treaptă superioară - aceea de a fi sfânt.”[2]

Am ales să scriem o carte despre luciditate în sens creștin ortodox fiindcă în zilele noastre sunt din ce în ce mai mulți cei care se pierd în confuzia și iureșul lumii din jur. Există multă confuzie în lumea din jur și acest lucru evident că nu ne poate lăsa indiferenți. Avem nevoie să fim lucizi mai ales când trebuie să luăm decizii importante. Nu trebuie să uităm acest lucru fiindcă sunt mulți care nu vor să fie lucizi. Bețivii drogații, mânioșii sau lacomii sunt stăpâniți de instincte care sunt mai puternice decât starea lor de luciditate.

Iată ce spunea în acest sens tot părintele Adrian Agachi: „în plus, luciditatea poate avea și unele consecințe deloc benefice pentru cel care o arborează drept o virtute în sine. A vedea prea mult din realitatea acestei lumi și a o prefera realității dumnezeiești este toxic. Înseamnă să pui prea multă durere, prea multă suferință în balanța propriei vieți. Luciditatea înseamnă să vezi în primul rând lucrarea răului, câteodată la fel de galopantă precum o tumoră care asfixiază toate organele și mușchii pe care se dezvoltă. Înseamnă, uneori, a te concentra asupra păcatului în detrimentul virtuții, asupra diavolului în locul lui Dumnezeu. Pentru că păcate vor exista tot timpul, iar realitatea acestei lumi le întreține cu o perseverență vecină cu nebunia. A fi lucid într-o lume căzută în loc de a fi trezvitor într-o realitate dumnezeiască te poate conduce la cel mai nebun delir dintre toate: cel al unei conștientizării prea aspre. Acum mulți ani, în timpul unui război, o femeie a fost capturată împreună cu toată familia ei. Apoi, a trebuit să vadă cum toți cei apropiați sunt uciși cu sălbăticie de atacatori. Ea a fost singura supraviețuitoare, fiind mai întâi trimisă într-un lagăr de exterminare și eliberată ulterior, slăbită și aproape muribundă, când războiul s-a încheiat. Relata, cu lacrimi în ochi, că singura modalitate prin care a putut supraviețui a fost să-și mute atenția de la cele petrecute la ceva mai înalt. S-a gândit permanent cum le va ajuta pe femeile care au trecut printr-o traumă identică - destule la număr în acea vreme! - să își revină, să nu se lase pradă nebuniei și deznădejdii. Dacă ar fi rămas doar lucidă și s-ar fi concentrat pe pierderile suferite, nu și-ar mai fi revenit niciodată. Dar ea a trecut în spațiul trezviei, s-a orientat către iubirea de Dumnezeu și de aproapele și nu numai că a depășit îngrozitoarele traume la care a fost supusă, dar a întemeiat și un centru unde a ajutat cu blândețe și răbdare la recuperarea a nenumărate femei care aproape înnebuniseră de durere.”[3]

Viața de mai multe ori ne pune în situații în care ne pierdem luciditatea și pentru acest lucru ajungem să luăm decizii false și eronate. Iată de ce este nevoie ca periodic să facem mai multe exerciții de luciditate. Trebuie să ne demonstrăm și să ne dovedim că ne auto-stăpânim. Nu poate exista luciditate acolo unde nu există stăpânire de sine. Ca să ne stăpânim pe noi înșine la fel de bine trebuie să avem o cunoaștere de sine foarte bună,

---

[1] După Dicționarul explicativ.

[2] Preot Adrian Agachi, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/luciditate-si-trezvie-175532.html (accesat pe 25.06.2024).

[3] Idem.

ca să vorbim în termenii filosofului antic Socrate. Că există o profundă legătură dintre luciditate și trezvie ne-o spunea tot părintele Adrian Agachi: „aceasta este și calea pe care Hristos ne-a arătat-o, ne-a învățat cum să ne detașăm de o prea mare luciditate, care îți explică realitatea în termeni omenești, și să dobândim trezvia, care înseamnă să privim cele petrecute prin ochii duhovnicești, prin înțelegerea marelui plan de mântuire și restaurare împlinit prin Învierea Sa din morți.

Și cât timp ai trezvie, dobândești ceva mai presus de luciditate: vederea iubirii dumnezeiești, chiar și în mijlocul celor mai mari nenorociri, pentru că, nu este așa, binele învinge întotdeauna. Și va birui chiar și în detrimentul celei mai sceptice lucidități."[4]

Ceea ce se poate vedea este că luciditatea este un lucru care aduce mai multe beneficii. Sunt mai mulți care ne spun că pe cum îmbătrânim ei bine ajungem să ne pierdem din luciditate. Aceasta fiindcă capacitățile mintale ajung să slăbească la bătrânețe. Totuşi dacă omul a dus o viață de virtute creştin ortodoxă trebuie să ştim că acest lucru va avea un efect benefic asupra sa şi a vieții sale. Mai mulți neurologi au studiat două creiere. Unul al unui om de 70 de ani care a trăit într-o mare metropolă şi altul al unui om de 70 de un călugăr lamaist din Tibet. Ceea ce au putut vedea a fost că creierul primului om avea o vârstă de 70 de ani exact cât era el. Crierul călugărului lamaist era în vârstă de numai 50 de ani deşi el avea 70 de ani. Aceasta fiindcă viața în linişte şi în pustie se pare că au avut un efect benefic asupra lui.

Creştinismul ortodox este pentru luciditate. Ea trebuie să fie cultivată la tinerețe pentru a da roade la bătrânețe. Trebuie să fim oameni responsabili de

- faptele,
- acțiunile
- şi dorințele

noastre. Vom face cel mai bine acest lucru dacă ne cultivăm luciditatea.[5]

Ei bine trebuie să ştim că nu numai sfinții părinți creştin ortodocşi au fost unii care au prețuit luciditatea ci la fel de bine şi marii folosofi. Iată ce spunea în acest sens gânditoarea Anca Manolescu: „se zice îndreptățit că a deveni frumos şi bun înseamnă pentru Suflet să se asemene Zeului." Asta spune Plotin, neoplatonicianul, în secolul al III-lea. Nu tot asta afirmă, pentru adepții ei, credința religioasă? În credință, ca şi în filosofia veche, omul practică virtuțile pentru a creşte în asemănarea cu divinul. În credință, ca şi în filosofia veche, omul se raportează la un Suprem spre care ființa tinde, a cărui intimitate o doreşte. În amândouă, el se străduieşte să obțină transformarea interioară care, crescând în afinitatea cu Acela, îl va conduce, speră, la uniune cu El. În amândouă, traseul lăuntric e esențial. Atunci ce deosebeşte credința religioasă de filosofia veche? Nu mă refer la deosebirea de doctrine, care e evidentă. Mă refer la „calea asemănării". Calea filosofică şi calea religioasă nu au nici o înrudire?

Se spune că ceea ce face specificul căii filosofice e accentul pe cunoaştere, e luciditatea. E înaintarea rațională pe verticala realului şi pe verticala interioară. Când se referă la ceea ce e propriu „exercițiilor spirituale" filosofice, Pierre Hadot vorbeşte despre înțelegere, despre pătrundere rațională a ceea ce ființa devine de-a lungul traseului ei interior. Efortul filozofic, spune Pierre Hadot, cuprinde, inseparabile, un mod de viață şi un discurs care reflectează asupra acelui mod de viață, care îl argumentează, îl judecă, îl mobilizează. Aşadar conştientă, claritate a gândirii care sesizează ce stare a atins ființa, ce o desparte de Țintă, ce direcție e de urmat către Acolo. La Platon şi la Plotin, accentul pe cunoaştere e chiar mai precis. Sufletul se purifică, se exersează în virtuți, urcă pe scara frumuseților tocmai pentru a face contact cu zona inteligibilului cristalin. Asta e menirea lui. „Abia atunci când tinde spre Intelect Sufletul este cu adevărat Suflet", spune Plotin."[6]

Luciditatea este un lucru pe care mai mulți dintre noi ajungem să ni-l pierdem în haosul, vâltoarea şi iureşul lumii din jur. De multe ori ne lăsăm duşi de seducțiile lumii din jur şi ajungem să uităm de noi înşine. Nu ne mai vedem pe noi înşine ca fiind persoane

- responsabile,
- integre,
- conştiente
- şi profunde.

---

[4] Preot Adrian Agachi, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/luciditate-si-trezvie-175532.html (accesat pe 25.06.2024).

[5] A se vedea Iurie Roşca, *Exerciții de luciditate* (Editura Cartea românească, 1986).

[6] Anca Manolescu, Dilema Veche https://dilemaveche.ro/sectiune/societate/din-polul-plus/luciditatea-nu-e-interzisa-630859.html (accesat pe 25.06.2024).

Este bine să ne dăm seama că luciditatea deşi cei mai mulţi nu o iau în calcul ajunge să ne definească ca persoane. Judecătorul trebuie să fie lucid când judecă cazuri, şoferul trebuie să fie lucid în trafic, zidarul trebuie să fie lucid când ajunge să construiască locuinţe, profesorul trebuie să fie lucid când lecturează în faţa elevilor sau studenţilor. Tot despre luciditate în filosofie gânditoarea Anca Manolescu spunea: „revin la compararea căii interioare a credinţei cu cea a filosofiei vechi: e prima neglijentă faţă de luciditatea pe care o cere cea de a doua? E calea credinţei lipsită de grija pentru limpezime spirituală? Este ea indiferentă faţă de cunoaştere? Nu chiar…

A scruta starea sufletului (fie că e vorba despre cel propriu sau cel al ucenicilor) e una dintre calităţile de căpătâi ale părintelui spiritual. El trebuie să fie un dioratikos, o persoană dotată cu acel „văz perspicace" care poate sesiza realităţi aflate pe niveluri subtile de existenţă. Dar oricine se dedică credinţei e solicitat să crească în limpezimea minţii. Figura de început a monahismului, egipteanul Antonie cel Mare (secolele III-IV) recomanda chiar ucenicilor să-şi investigheze starea interioară cu ajutorul scrisului. Potrivit lui, scriitura dădea distanţa reflexivă necesară unei necomplezente, obiective observări de sine. Era „ca un ochi al celuilalt". „Fiecare din noi să ne însemnăm şi să scriem faptele şi mişcările sufletului, ca şi când am avea să le vestim unii altora." Nu s-ar spune că le recomanda o credinţă lipsită de atenţie interioară, de grijă analitică."[7]

Doi psihologi discutau într-o zi.

- Ce părere ai de luciditate?
- La fel cum când dormi nu mai eşti treaz la fel când eşti treaz trebuie să fi lucid.
- Sunt din ce în ce mai mulţi care se plâng de lipsa de luciditate.
- Este un lucru rău.
- Te cred.
- Nu ai cum să iei decizii bune dacă nu eşti lucid.
- Aşa este.
- Deci este nevoie de luciditate.
- De asta nu am nici o îndoială.
- Omul lucid este un om care nu poate să fie înşelat.
- Dar ce este opusul lucidităţii?
- Mai ales confuzia.
- De ce?
- Fiindcă în confuzie eşti foarte uşor înşelat.
- Crezi?
- Da.
- Nu ştiu ce să spun.
- Acolo unde există haos şi anarhie ei bine nu poate să mai existe luciditate.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă haosul nu este compatibil cu luciditatea.
- Cred că ai dreptate.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- De multe ori luciditatea vine şi de alţii.
- În ce sens?
- Dacă trăieşti într-un mediu în care oamenii sunt lucizi şi tu vei fi lucid.
- Deci luciditatea este una care este cumva molipsitoare?
- Da.
- Nu era conştient de acest lucru.
- O să îţi spun o întâmplare în acest sens.
- Care?
- Era un Sfânt Ioan care avea un ucenic pe nume Gallus.
- Nu am auzit de ei.
- Ei bine într-o zi Sfântul Ioan l-a trimis pe ucenicul Gallus să meargă la un râu să prindă peşte.
- Şi?
- Gallus s-a dus numai că nu a mers la râul indicat lui de Sfântul Ioan.

[7] Idem.

- A mers la un alt râu?
- Da.
- Şi?
- A încercat toată ziua să prindă peşte.
- Şi nu a reuşit?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă a ieşit din ascultarea părintelui său.
- Şi ce a urmat?
- S-a întors fără de nici un peşte la mănăstire.
- Înţeleg.
- A doua zi Sfântul Ioan l-a trimis pe Gallus la pescuit.
- Şi de data asta a prins peşte?
- Da.
- Fiindcă a ascultat de părintele lui?
- Da.
- Deci ascultarea a fost cheia întâmplării?
- Da.
- Şi ce legătură are cu luciditatea?
- Atâta vreme cât suntem sub ascultarea lui Dumnezeu suntem pe calea lucidităţii.
- Şi când nu mai ascultăm de El?
- Ajungem să ne pierdem luciditatea.
- Înţeleg.
- Uite de cazul regelui Irod Antipa.
- Ce este cu el?
- Deşi l-a închis în temniţă pe Sfântul Ioan Botezătorul totuşi Irod îl simpatiza pe Sfântul Ioan fiindcă ştia că este un om al virtuţii.
- Dar totuşi l-a decapitat.
- A venit într-un moment de pierdere a lucidităţii.
- Cauzat de dansul lasciv al Salomeiei?
- Da.
- Deci oameni pot să facă lucruri reprobabile când le lipseşte luciditatea?
- Da.
- Nu m-am gândit la acest lucru.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Ortodoxia este prin excelenţă o religie a lucidităţii.
- De ce?
- Fiindcă beţia şi delirul nu sunt încurajate.
- Omul trebuie să stea treaz?
- Da.
- Sunt de acord.
- Deci se poate spune că luciditatea este o virtute.
- Fiindcă ne face să fim ancoraţi în realitate?
- Da.
- Ai dreptate.
- Acum eşti lămurit cu luciditatea?
- Da.
- Mă bucur.
- Nu credeam că luciditatea este aşa de importantă.
- Este foarte importantă.
- Acum nu mai am nici o îndoială.
- Mă bucur.[8]

[8] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Prin urmare luciditatea este propovăduită nu numai de creştinismul ortodox ci şi de filosofie. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Anca Manolescu: „mai exigentă încă e „veghea spiritului”, „trezia” – atât faţă de starea proprie, cât şi faţă de realităţile de pe toate nivelurile lumii. Ea domină, ca scop şi metode de înaintare, în curentele contemplative creştine. O desemnează grecescul nepsis în Răsărit, latinul sobrietas, în Apus. Asistat/inspirat de Logosul divin, spiritul ţinteşte spre o luciditate mai adâncă decât cea psihică, spre o stare proprie centrului fiinţei, inimii unite cu intelectul. „Trezia” înseamnă percepţie a sinelui eliberat de risipire, percepţie a realităţilor de pe care s-a luat păienjenişul iluziei. Toate fiind adunate în lumina unificatoare a Principiului. La limită, „trezia” se deschide spre cunoaşterea lui Dumnezeu în de-necuprinsul lui. E tema majoră în Filocalie, acea culegere de texte ale experienţei contemplative, care înşiră spirituali din secolul al IV-lea până în secolul al XVIII-lea. Şi pe care iniţiatorii au numit-o – în consonanţă cu filozofia veche – tocmai Filocalie, „iubirea de frumuseţe” ultimă.

Nu pretind, desigur, că filosofia veche şi credinţa ar avea căi cvasi-identice. Fiecare îşi are propriul demers, propriile metode, propriul discurs. Dar convergenţa către aceeaşi ţintă e evidentă. E evident, iarăşi, că ambele înseamnă mod de viaţă, transformare interioară. Şi că, pe deasupra, amândouă speră la creşterea în luciditate până la acea limpezime a minţii care e absorbită de densitatea Unului, a Polului divin. Şi una, şi cealaltă vorbesc despre un prag dincolo de care Supremul nu poate fi evocat decât prin negative sau, mai bine, prin tăcere.[9]

CAPITOLUL 1

LUCIDITATEA CA TREZVIE

Trezvia este un cuvânt care mulţi îl confundă cu trezia. Totuşi trebuie să ştim că una este să fie treaz şi alta este să ai virtutea trezviei. Ce este prin urmare trezvia? Sunt mai multe însuşiri ale termenului de trezvie:

- „stare de limpezime,
- stare de vioiciune,
- stare de agerime;
- curăţenie sufletească,
- neprihănire,
- cumpătare.”[10]

Prin urmare există o profundă legătură dintre trezvie şi luciditate. Aceasta fiindcă nu ai cum să fi lucid dacă nu ai trezvie şi invers: nu ai cum să fi cu trezvie dacă nu eşti lucid.[11]

Ei bine sunt mai mulţi creştin ortodocşi şi nu numai care ne spun că de fapt trezia este un lucru care este mai mult proprie călugărilor. Să fie lucrurile chiar aşa? Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că trezia este necesară şi pentru noi laicii.

Trezvia este una care ne face să fim conştienţi de realităţii spirituale. Aceasta fiindcă trebuie să ne dăm seama că nu suntem numai trup ci la fel de bine şi suflet. Sufletul are nevoie atât de luciditate cât şi de trezvie. Trezvia este una care ne face să fim alerţi la viaţa spirituală.

Părinţii neptici sunt cu toţii de acord că păcatul de cele mai multe ori ajunge de intră în noi din cauza neatenţiei sau mai bine spus al lipsei de trezvie.

Am putea spune că în timp ce

- luciditatea este o virtute psihologică
- ei bine trezvia este o virtute morală.

De ce? Fiindcă după cum am spus trezvia este legată şi de curăţenia sufletească, neprihănire şi cumpătare. Aceste lucruri evident că suntem cumva străine de luciditate care este mai mult un stadiu psihologic. Totuşi nu trebuie să credem că luciditatea nu este o virtute fiindcă trebuie să ştim că ea este o virtute.

Toate aceste lucruri trebuie să le spunem pe fondul că nu ne putem apropia de Dumnezeu nici dacă nu avem luciditate şi nici dacă nu avem trezvie. Sunt mulţi care fiindcă nu au trezvie în timpul rugăciunii ei bine ajung să nu mai ştie ceea ce fac şi se pierd în detalii.

---

[9] Anca Manolescu, Dilema Veche https://dilemaveche.ro/sectiune/societate/din-polul-plus/luciditatea-nu-e-interzisa-630859.html (accesat pe 25.06.2024).
[10] După Dicţionarul explicativ.
[11] Elif Shafak, *Cum să rămâi lucid într-o epocă a dezbinării* (Iaşi, 2020).

Trezvia se leagă de luciditate şi invers şi ele nu pot să fie luate şi judecate separat. Trezvia prin urmare ne face să fim mult mai curaţi sufleteşte şi să ne dăm seama de importanţa ei pe termen lung în viaţa noastră. Aceasta fiindcă de mai multe ori gândurile rele nu de dau pace şi ajung să ne facă să fim unii care să ne pierdem pe noi în aceste gânduri necurate şi rele.[12]

Ceea ce ne spune mistica creştină este că cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu cu atât mai mult ajungem să fim unii care să trăim în luciditate şi trezvie. Iată ce spunea în acest sens tot gânditoarea Anca Manolescu: „ceea ce fiinţa poate efectiv cunoaşte e propria „experienţă a apropierii" de Acela. Despre ea trebuie să dea seamă, riguros, discursul, atât cel filosofic, cât şi cel religios. Cel care vorbeşte cu precizie, spune Plotin, ştie că Unul e dincolo de definiţie. „Ci se cuvine ca noi, făpturi ce ne rotim pe afară, să vrem să desluşim propriile trăiri, ba ajungând pe aproape, ba căzând la distanţă" de densa lui unitate. Nu altfel socoteşte creştinul Eckhart, în secolul al XIV-lea, când în Omul nobil, ajunge să invoce, cu autenticitatea unui lucru trăit, străbaterea sufletului către abisul divin. Etapa ultimă înseamnă „lăsare" a intelectului, chiar a intelectului contemplativ; e uniune, e visio simplex et nuda, susţine Eckhart. Dar în jurul acestei culmi, intelectul contemplativ şi raţiunea îşi fac din plin munca: pregătesc saltul decisiv, pe de o parte; pun în conştiinţă şi în cuvânt cunoaşterea de dincolo de cunoaştere, pe de altă parte. Lor le revine visio reflexa, reflecţia asupra experienţei unitive. Din teritoriul viziunii simple, spune Eckhart, omul nobil „trebuie apoi să se «întoarcă», adică să ştie şi să cunoască faptul că ştie şi cunoaşte ceva despre Dumnezeu"."[13]

Sunt mai mulţi care fiindcă nu dau prea mare atenţie lucidităţii şi trezviei ajung să trăiască într-un fel de stare de somnolenţă. Această stare de somnolenţă ajunge să îi facă să fie unii care să nu mai fie stăpâni pe deciziile lor. Despre un important preşedinte se spune că atunci când semna documente oficiale de la un anumit timp a ajuns să fie într-o stare de somnolenţă. La un moment dat preţuile la impozite au explodat în acea ţară. Ei bine toată lumea a venit la preşedinte să îi ceară explicaţii. Preşedintele s-a declarat şi el surprins de creşterea impozitelor. În cele din urmă a putut să afle că un funcţionar de al lui i-a pus între mai multe hârtii de semnat şi una în care el era de acord cu creşterea impozitelor. Ei bine fiindcă era somnolent când semna documente oficiale ei bine preşedintele a semnat fără să ştie de ce şi acel document cu mărirea impozitelor.

Iată ce spunea tot gânditoarea Anca Manolescu despre luciditate: „nu spun că luciditatea – acest tip de luciditate în special – e, în credinţă, un bun comun, că e o preocupare curentă a credincioşilor. Cum nici demersul intelectual al lui Plotin şi experienţele lui unitive nu sunt monedă curentă în filosofia veche. Şi într-un spaţiu, şi în celălalt, luciditatea – creşterea ei – sunt un reper, un îndemn, un ţel. Dar ele stau – ca reper, ca îndemn, ca ţel – asupra tuturor. Chiar dacă la limpezimea de vârf ajung foarte puţini, credinţa ne cere tuturor să nu neglijăm luciditatea. Ne cere să dezumflăm fantasmele formulate religios, să ne ascuţim discernământul. Asupra tuturor, credinţa pune exigenţa lucidităţii."[14]

Trezvia şi luciditatea sunt foarte similare dar nu identice. Aceasta fiindcă între ele există mai multe diferenţe care ţin mai mult de nuanţă. Trebuie să ne dăm seama că luciditatea poate să fie o virtute laică. Este bine să ne dăm seama de toate implicaţiile raportului dintre luciditate şi trezvie fiindcă ele sunt lucruri importante.

Trezvia este un lucru care este prezentă în cadrul luptei gândurilor pe care o dăm cu demonii care aduc aceste gânduri rele împotriva noastră. Sunt mai mulţi demoni care ne atacă prin aceste

- gânduri,
- porniri
- şi sugestii

rele.

De mai multe ori nu suntem conştienţi de acest lucru car spiritualitatea creştin ortodoxă este cât se poate de clară în acest sens. După sfinţii părinţi creştin ortodocşi gândurile pot să vină în noi din trei direcţii:

1. de la Dumnezeu şi îngerii Săi,
2. de la demoni
3. sau de la noi înşine.

Este trezvia cea care ne ajută să ne dăm seama de unde ne vin exact aceste gânduri. Sunt şi gânduri rele care nu ne vin de la demoni ci de la noi înşine.

---

[12] A se vedea Gabriel Bunge, *Lupta cu gândurile. Despre cele opt gânduri ale răutăţii şi lupta împotriva lor* (Sibiu, 2006).

[13] Anca Manolescu, Dilema Veche https://dilemaveche.ro/sectiune/societate/din-polul-plus/luciditatea-nu-e-interzisa-630859.html (accesat pe 25.06.2024).

[14]Idem.

Ei bine am spus mai sus că în timp ce luciditatea este mai mult o virtute laică ei bine trezvia este o virtute care ţine foarte mult de spiritualitatea creştin ortodoxă. Am putea spune că trezvia este forma religioasă a trezviei. Sfântul Ilie Cleopa spunea în acest sens: „când auzim de paza minții sau trezvia atenției sau liniștea minții sau privegherea minții, este exact același lucru cum ai zice pâine, bucată de pâine sau felie de pâine. Dar să auzim pe Sfântul Isihie Sinaitul în *Filocalie* ce spune: **„Paza minții este cale și poartă a toată virtutea și a toată fapta bună înaintea lui Dumnezeu”**.

Trezvia atenţiei se naşte din frica lui Dumnezeu, iar frica lui Dumnezeu se naşte din credinţă, după cum spune dumnezeiescul Părinte Maxim: **„Cel ce crede se teme, iar cel ce se teme se trezeşte”**.

În ce constă paza minţii? În trei lucruri:

- în a ne trezi cu mintea la cele ce gândim;
- în a ne împotrivi păcatului cu mintea;
- în a chema pe „Doamne, Iisuse...", prin rugăciunea minţii."[15]

Este evident că avem nevoie de multă trezvie pentru a veghea la sănătatea sufletească. La fel de bine trebuie să ştim că ajungem să fim unii care să avansăm mai mult în cunoaştere dacă avem această îngemănare dintre luciditate şi trezvie.

Luciditatea este un lucru care se manifestă printr-o trezvie în care zi de zi suntem persoane care devenim responsabile şi suntem atenţi la noi zi de zi.[16]

Ceea ce este cel mai trist este că de multe ori suntem cu capul în nori şi acest lucru ajunge să ne coste. Aceasta mai ales fiindcă am ajuns să trăim într-o lume care ajunge să ne speculeze mai toate slăbiciunile. Adversarii şi rivalii noştri sunt persoane care dacă văd că suntem mai cu capul în nori vor ajunge să ne lovească acolo unde ne doare cel mai tare.

Trezvia este un lucru care nu ţine de o anumită vârstă fiindcă ea este una care poate să fie dobândită la orice vârstă. Iată ce spunea părintele Paul Siladi comentând la Patericul egiptean: „pentru bătrânii Patericului raporturile ierarhice sunt întemeiate pe virtuți. Vârsta biologică este mai puțin importantă decât maturitatea spirituală.

Colecţia alfabetică a apoftegmelor părinților deșertului păstrează amintirea a doi asceți cu totul aparte: Karion și Zaharia, tată și fiu. Dintre ei cea mai mare faimă a avut-o fiul, Zaharia, care a avut un progres duhovnicesc neaşteptat pentru vârsta lui, până acolo încât era numit copilul-bătrân și era căutat pentru înțelepciunea lui de asceți celebri (însuși avva Pimen, bătrânul ale cărui ziceri constituie nucleul central al Patericului, nu ezita să îl cerceteze). Karion, bătrânul, ştie însă foarte bine să se adapteze acestei situații. Prima povestire despre el mărturiseşte tocmai acest lucru, atunci când evocă un gând al avvei Karion: „Multă asceză am făcut, mai multă decât fiul meu Zaharia, și totuși n-am ajuns la nivelul său: nici în smerenie, nici în tăcere".

Tocmai în pustie se restaurează raporturile autentice între tați și fii. Într-o lume în care relația cu tatăl este deficitară în atâtea familii, în care totul este un joc al puterii, între abuz şi indiferență, smerenia lui Karion este recuperatoare. Relațiile de familie pot să fie guvernate în mod ideal de aceleaşi valori evanghelice, care se adresează de fapt naturii umane celei mai adânci.

Legăturile părinților din pustie se dovedesc mereu guvernate de smerenie: luciditatea ultimă și singura formă de realism autentic."[17]

Trezvia prin urmare este un lucru care ne face să fim unii care să ne dăm seama de faptul că avem un suflet de care suntem răspunzători. Aceasta mai ales în contextul în care în vremurile noastre există un fel de cult şi venerare a trupului.

Este la fel cum societatea din jur uită de suflet. Evident că sunt şi mulţi care au căzut în cealaltă latură şi au ajuns să supra-psihologizeze sufletul. Sunt şi astfel de cazuri.

Ceea ce este bine să ne dăm seama că ideal ar fi dacă am reuşii să îmbinăm trezvia cu luciditatea. Aceasta fiindcă în acest mod vom ajunge să fim unii care să avem tot ceea ce trebuie pentru sănătatea sufletului.

Tot în acest sens părintele Paul Siladi continua să spună: „luciditatea atât de mult clamată, apanajul intelectualilor singuratici, a reflexivilor izolaţi, cei care cred că au scăpat din plasa tuturor iluziilor mobilizatoare sau consolatoare nu au făcut decât să cadă într-o altă înşelare. Victime ale unei construcţii mentale anihilatoare,

---

[15] Arhimandritul Cleopa Ilie, *Îndrumări duhovnicești pentru vremelnicie* și veșnicie, Editura Teognost, Cluj-Napoca, 2004, p. 194 apud https://doxologia.ro/paza-mintii-cale-spre-virtute (accesat pe 05.04.2025).

[16] A se vedea Radu Teodorescu, *Trezvia duhovnicească în viața de zi cu zi* (Cugir, 2017).

[17] Preot Paul Siladi, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/luciditatea-smereniei-122637.html (accesat pe 25.06.2024).

de o perfidă coerență internă centrată în jurul zădărniciei, nu au decât o singură ieșire: smerenia și pocăința, atât de străine și totuși atât de proprii firii umane. Iar smerenia, între altele, înseamnă să îl privești pe celălalt așa cum este el, fără să te disprețuiești, fără construcții artificiale. Asta vedem la avva Karion. Bătrânul nu își disprețuiește asceza, eforturile făcute pentru Dumnezeu. Cu toate acestea, privește cu multă limpezime. Știe că darul lui Dumnezeu sunt atât smerenia tânărului său fiu, cât și tăcerea sa.

Un alt gând esențial care se desprinde din lectura apoftegmelor bătrânilor este că virtuțile nu intră în competiție. Că alergarea, metafora atât de des utilizată, nu este decât o luptă cu tine însuți și cu propriile slăbiciuni. Virtuțile celorlalți sunt, implicit, victorii personale ale fiecăruia din comunitate, așa cum fiecare eșec personal este o ratare a comunității.

Avva Karion este recunoscător pentru nevoința pe care a putut-o face și se bucura de fiul său care e mai smerit și mai tăcut decât el. În nevoința lor comună se susțin unul pe celălalt în căutarea apropierii de Dumnezeu.

Relațiile exterioare nu înseamnă mare lucru. Singură smerenia e cea care ne arată cu adevărat pe noi înșine și ne îngăduie să îi vedem pe ceilalți. Iar când îi vedem pe ceilalți așa cum sunt și îi înveșmântăm în dragostea noastră, abia atunci iubirea se poate manifesta deplin, în recunoștință pentru darurile Domnului.”[18]

Un fiu discuta cu tatăl său.

- Cum este viața tată?
- Cum ți-o faci.
- Adică?
- Dacă ești om serios viața este frumoasă.
- Și dacă nu ești?
- Ei bine atunci viața ajunge să își piardă farmecul.
- De ce?
- Fiindcă sunt mulți care sunt nepăsători.
- Adică cum nepăsători?
- Nu țin cont de ceea ce fac.
- Nu te înțeleg tată.
- O să te fac să mă înțelegi.
- Te rog.
- Să ne imaginăm un om care călătorește prin munți.
- Bine.
- Ei bine la un moment dat el pierde cărarea pe care trebuia să meargă.
- Și ce se întâmplă?
- Călătorul acum trebuie să facă recurs la simțul lui de orientare.
- Așa este.
- Familiarizat cu văile și piscurile, vei ghici, nu știi cum, cam pe unde trebuie să continui drumul, pentru a prinde firul marcajului.
- Ce bine.
- Marcajul acesta al potecilor e o binefacere imensă. Iți menține atenția într-o stare permanent trează, de veghe și observație, ochii iscodesc ascuțit în toate părțile.
- Așa este.
- Te obligă la un mare lucru; acela de a merge totdeauna atent la locurile prin cari treci, de a merge cu ochii deschiși!
- Înțeleg.
- E mai folositor să riști a te pierde, decât să ai o călăuză prea cunoscătoare a locurilor. Ea te va îndruma, e drept, pe cele mai pitorești poteci, și va ști fiecare coif cum se cheamă, însă tu riști, cu țoale acestea, să nu știi pe unde ai umblat. Te-a dus altul de mână.
- Deci de multe ori problemele din viața noastră au și parte bună?
- Da.
- Necazurile te pot oțelii?
- Da.
- Nu știam acest lucru.

[18] Idem.

- Vezi tu luciditatea este un lucru pe care toţi îl avem.
- Din naştere?
- Da.
- Dar unii oameni sunt mai lucizi ca alţii.
- Asta fiindcă unii sunt mai serioşi ca alţii.
- Sunt de acord.
- Luciditatea este o mare binefacere pentru om.
- De ce?
- Fiindcă îl ajută să vadă realitate.
- Sunt şi oameni care nu văd realitatea?
- Toţi oamenii văd realitatea dar cei mai mulţi ajung să o ignore.
- De ce?
- Fiindcă de mai multe ori avem păreri prea bune despre noi înşine.
- Se poate?
- Da.
- De ce?
- Oamenii tind să se vadă mai buni decât sunt în realitate.
- Asta aşa este.
- Eu ai colegi la şcoală care se cred mai deştepţi decât sunt?
- Ba da.
- Vezi?
- Nu ştiam că luciditatea este aşa de importantă.
- Este.
- Acum îmi dau seama.
- Foarte bine.
- Deci luciditatea se poate cultiva.
- Trebuie neapărat să fie cultivată.
- Şi dacă nu este cultivată?
- Atunci omul se rupe de realitate.
- Şi asta nu este bine nu?
- Nu.
- De ce?
- Fiindcă dacă nu eşti ancorat în realitate vei avea de suferit.
- Ce să suferi?
- Vei fi un visător cu ochii deşchişi.
- Înţeleg.
- Luciditatea este un lucru care îşi permite să vezi lucrurile aşa cum sunt ele.
- Şi nu cum spun alţii?
- Da.
- Aşa este.
- Deci pentru a fi lucid trebuie să fi un om responsabil
- Ce este acea un om responsabil?
- Un om care este stăpân peste acţiunile lui.
- Înţeleg.
- Acum eşti lămurit?
- Da.
- Mă bucur.
- O să încerc şi eu să cultiv mai mult luciditatea.
- Aşa să faci.
- Cred că îmi va fi mult mai bine.
- Cu siguranţă.
- Îţi mulţumesc tată.
- Pentru nimic fiul meu.[19]

[19] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Toată spiritualitatea creștin ortodoxă mizează pe trezvie care ocupă un loc central la părinții deșertului. Părintele Paul Siladi spunea în acest sens: „înainte de orice, Patericul egiptean este o carte ce refuză comoditățile mărunte, consolările gratuite și asigurările mincinoase. Realismul fără menajamente traversează de la un capăt la celălalt scrierile asceților. Primul care avertizează în această direcție este avva Antonie, care zice avvei Pimen: „cea mai mare lucrare a omului este să-și asume păcatele în fața lui Dumnezeu și să aștepte încercările până la ultima suflare". Tot el spune cu un alt prilej că „nici un neispitit nu va putea intra în Împărăția cerurilor". Pe aceeași linie se găsește și avva Teodor de la Ferme, la care a venit un frate „tulburat de traiul în singurătate". Acestuia bătrânul i-a zis: „mergi, smerește-ți gândul, supune-te și trăiește laolaltă cu alții". Fratele a încercat să pună în aplicare acest cuvânt, dar liniștea pe care o căuta nu a găsit-o. S-a întors la bătrân și următorul dialog a avut loc: „nu-mi găsesc liniștea nici împreună cu alții". Bătrânul îi zice: „Dacă nici singur, nici împreună cu alții nu-ți găsești liniștea, de ce te-ai făcut călugăr? Oare nu ca să înduri necazuri? Spune, de câți ani porți schima?" „De opt ani", a răspuns el. Atunci bătrânul i-a zis: „Eu port schima de șaptezeci de ani și nici o singură zi n-am fost liniștit. Și tu în opt ani vrei să dobândești liniștea?" Finalul vine ca un fulger care dărâmă orice așteptare zadarnică, orice speranță deșartă. Tocmai această viziune duhovnicească se va decanta peste secole în atât de puternicele (și cunoscutele astăzi) cuvinte pe care le primește, după perioadă îndelungă de încordare, Sfântul Siluan: „ține-ți mintea în iad și nu deznădăjdui!"[20]

Prin urmare sfinții părinți au fost unii care au dezvoltat această teologie a trezviei și ei au fost denumiți ca fiind părinții neptici. În greacă neptic înseamnă treaz. Este evident că trebuie să ne dăm seama că există o profundă legătură dintre luciditate și starea de a fi treaz fiindcă trebuie să fim treji mai tot timpul și să nu avem o stare de somnolență. Ajungem să fim biruiți de confuzie mai ales fiindcă nu suntem treji și nici nu știm ceea ce este trezvia.[21]

Trezvia este luciditatea duhovnicească prin care stăm de veghe ca

- păcatele,
- patimile
- și răutățile

să nu intre în sufletele noastre.

În acest sens trebuie să știm că cu privire la trezvie nu există nici o diferență dintre laici și călugări: „părintele Sofronie Saharov, ucenicul și biograful Sfântului Siluan Athonitul, scrie unei doamne din Cipru, care îl întreabă care este pricina suferințelor ei, următoarele: „Sunt cincizeci și șapte de ani de când port rasa călugărească și, pe cât îmi pare, nu am dorit a-mi neglija mântuirea, ci totdeauna cu mare teamă și lacrimi am rugat pe Dumnezeu să se milostivească de mine, să-mi ierte toate păcatele și să nu mă lepede de la așternutul picioarelor Sale. (…) Și totuși, în tot acest răstimp de mai mult de jumătate de veac, nu am cunoscut perioade de pace sau siguranță, ci totdeauna am simțit în jurul meu amenințări ori cel puțin stări potrivnice. În tot ceea ce încerc să fac, chiar și în cel mai mic lucru, întâlnesc totdeauna piedici de netrecut. Aproape toate porțile lumii acesteia sunt mereu închise pentru mine. Am îmbătrânit și nu am înțeles sensul acestor încercări. Adică: sunt ele semnul urgiei lui Dumnezeu față de mine, păcătosul, sau altceva se întâmplă? De nenumărate ori am rugat pe Dumnezeu să-mi descopere pentru ce merg lucrurile așa, iar Dumnezeu îmi răspunde necontenit cu tăcere. (…) Greu este nouă să învinovățim pe Dumnezeu și să ne îndreptățim pe noi înșine, dar iarăși, nu este ușor să facem nici invers, ca prietenii lui Iov, care doreau să se facă apărătorii dreptății lui Dumnezeu, uitând de înfricoșatele chinuri prin care a trecut Iov."

Pentru un creștin adevărul este preferat în fața oricărei consolări facile și neîntemeiate. Din toate fragmentele de mai sus respiră luciditatea și mai ales sentimentul solidarității care leagă duhovnicul de ucenic în această călătorie lipsită de iluzii către veșnicie."[22]

Trezvia este una care ne face să fim atenți cu gândurile rele care ne invadează și la fel de bine să le respingem și să le ținem la distanță de noi. Trebuie să facem acest lucru dacă voim să fim mai aproape de Hristos. De ce? Fiindcă numai așa vom ajunge să dobândim o pace sufletească de lungă durată.

Nu avem cum să ne aflăm sufletul așa cum este el dacă nu cultivăm trezvia. Trezvia se mai poate spune că este o stare de luciditate duhovnicească.

---

[20] Preot Paul Siladi, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/fara-iluzii-catre-vesnicie-102381.html (accesat pe 25.06.2024).

[21] A se vedea Sfântul Paisie Aghioritul, *Trezire duhovnicească* (București, 2003).

[22] Preot Paul Siladi, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/opinii/repere-si-idei/fara-iluzii-catre-vesnicie-102381.html (accesat pe 25.06.2024).

Iată ce spunea în acest sens Maica Siluana Vlad despre care este sensul lucidității în noi: „ea ne arată că nu suntem în rai, că raiul nu este pe acest pământ, şi că raiul se zideşte de fiecare dintre noi, dacă alegem să fim cu Cel ce „astăzi poate fi cu noi în rai", dacă acceptăm să ne fie El Domnul şi Stăpânul nostru în această viaţă pe care nu putem s-o trăim decât în această lume, după legile ei. Dumnezeu nu S-a făcut om ca să schimbe legile acestei lumi, ci ca să ne dea puterea să ne purtăm cu ea şi cu legile ei ca El. S-o biruim primind biruinţa Lui, intrând în ea şi făcând-o a noastră. Lumea aceasta ne învaţă să fugim de durere, să o negăm, să o anesteziem şi să ne minţim. Aşa ne ţine robii ei. Domnul ne învaţă şi ne dă putere să o acceptăm, să nu ne împotrivim răutăţii ei, ci s-o trăim ca El şi cu El.

Confruntarea cu realitatea, aşa cum este, ne face mai întâi lucizi

Luciditatea ne arată că suntem vulnerabili şi neputincioşi şi ne împinge să căutăm puterea care ne lipseşte.

Iată oferta lui Dumnezeu: puterea Lui, dăruită de El Personal, de chiar prezenţa Lui în noi şi în viaţa noastră. Oricât de târziu ar veni această deşteptare, nu va fi prea târziu. Dumnezeu ne scoate mereu în cale omul Lui, gata să ne arate Calea. Numai să avem ochi de văzut şi urechi de auzit. Dacă alegem să fim orbi şi surzi, El nu Se supără, ci revine, mereu şi mereu, şi mereu. Nu El ne potriveşte suferinţele din viaţă, ci doar „profită" de ele ca să-I auzim chemarea şi să-I primim oferta!"[23]

Sunt puţini cei care ştiu că există o profundă legătură dintre trezvie şi luciditate. Aceasta fiindcă în viaţa spirituală de mai multe ori lucrurile ajung să se complice şi să nu mai fie simple. Atunci evident că avem nevoie de trezvie şi trebuie să o cultivăm.

Este adevărat că nu trebuie să considerăm că trezvia este un fel de psihologizare inutilă a omului ci mai mult că ea ne face să fim unii care suntem responsabili şi cât se poate de atenţi la noi înşine. Aceasta mai ales în contextul în care chiar şi filosofia antică susţinea că trebuie *să ne cunoaştem pe noi înşine*. Vorbim aici de Socrate care în filosofia lui a pus mare accent pe cunoaşterea de sine.

Ei bine trezvia duhovnicească se poate spune că este luciditatea de care avem nevoie pentru a ne da seama

- cine suntem,
- de unde venim
- şi încotro ne îndreptăm.

Aceasta fiindcă avem nevoie de toate aceste lucruri în viaţa noastră duhovnicească. Ceea ce este mai trist este că sunt mulţi care nu cred că de fapt există o viaţă duhovnicească a sufletului. În acest sens sufletul pentru ei este o chestiune strict psihologică şi nu are nevoie de nici o spiritualitate sau duhovnicie.[24]

Este bine să ştim că psihologia ne ajută în problema lucidităţii fiindcă un psiholog bun este întotdeauna un bun om lucid. Dacă însă voim ca sufletul să nu ajungă să se umple de vicii şi de răutate ei bine nu este destul şi suficient numai un psiholog.

În această situaţie trebuie să ne alegem şi un duhovnic. Iată ce spunea în acest sens Sfântul Iosif Isihastul: „Sfinții Părinții noștri au inventat diferite moduri practice de concentrare și exersare a rugăciunii și invocării monologice (de un singur gând). Această lucrare se numește, luare-aminte (νῆψις) și rugăciunea inimii sau a minții și **scopul ei principal este păzirea minții**. „Dacă abuzul gândurilor naște reaua obișnuință a faptelor, care este și lucrarea păcatului cu fapta, atunci se impune cu necesitate în primul rând păzirea minții, astfel încât, încă de la primul gând, care este atacul, momeala (προσβολή), și de la bun început, să fie tăiată orice răutate și astfel să izbutească fără osteneală mântuirea". „În dimineți am nimicit pe toți păcătoșii pământului" (Psalmul 100, 10), zice David, și „fiica Babilonului ticăloasa... fericit cel ce va apuca și va lovi pruncii tăi de piatră!" (Psalmul 136, 8-9). Referința la *dimineți* și la *prunci* sugerează atacul și începutul fiecărui gând.

Ca îngrădire a minții neastâmpărate și lesne de abătut, Părinții nu au găsit un alt mijloc mai potrivit decât **pomenirea neîncetată a lui Dumnezeu** și ne-au învățat acest lucru în termeni corespunzători. „Trebuie să Îl pomenim pe Dumnezeu mai abitir decât trebuie să respirăm", zice Sfântul Grigorie Teologul, iar Sfântul Ioan al Scării zice „Să se unească pomenirea lui Iisus cu răsuflarea ta". „Ia aminte la gânduri și nu vei osteni în ispite", zice bătrânul Isihie. Și Theodor Sinaitul zice de asemenea: „Dacă lipsește pomenirea lui Dumnezeu, atunci tulburarea patimilor câștigă loc în noi"."[25]

---

[23] Monahia Siluana Vlad, *Gânduri din încredințare*, Editura Doxologia, Iași, 2012, pp. 33-34 apud https://doxologia.ro/durerea-este-ceasul-desteptator-din-somnul-unei-vieti-somnambule (accesat pe 25.06.2024).

[24]A se vedea Radu Teodorescu, *Sufletul între îngeri și demoni* (Cugir, 2023).

[25] https://doxologia.ro/patru-feluri-de-trezvie-mintii-dupa-sfintii-parinti (accesat pe 07.04.2025).

Trezvia trebuie să ştim că nu este numai pentru călugări ci la fel de bine ajunge să fie una ca să fie cultivată în măsură mai mare sau mai mică şi de noi laicii fiindcă cu toţii avem nevoie să veghem la sufletul nostru. Cu cât suntem mai atenţi cu sufletul nostru ei bine cu atât mai mult vom ajunge să fim unii care să mergem din bine în mai bine. Aceasta fiindcă patimile ajung să se stabilească de multe ori în noi fiindcă suntem nepăsători cu ceea ce are nevoie sufletul. Sufletul trebuie să ştim că ajunge să fie unul care se desprinde răutate cu cât mai mult ajungem să veghem asupra lui prin trezvie.

Iată ce spunea în acest sens tot Sfântul Iosif Isihastul: „neîncetata și riguroasa pomenire a lui Dumnezeu, păzită cu acrivie, este și se numește luarea aminte sau **trezvia minții** (νῆψις) și conduce la toată calea virtuții și poruncii lui Dumnezeu, precum zice și David: „Văzut-am pe Domnul înaintea mea pururea, că de-a dreapta mea este, ca să nu mă clatin" (Psalmul 15, 8). „Adusu-mi-am aminte de Dumnezeu și m-am bucurat" (Psalmul 76, 3). Părinții împart în diferite moduri felurile trezviei minții (νῆψις), toți câți s-au referit în mod special la ea. Un mod este cel al **atenției minții**, în care imaginația reprezintă atacul sau momeala, fiindcă este cu neputință ca gândurile să apară, fără a fi însoțite de o imagine închipuită. Un alt mod este **liniștirea inimii prin rugăciune**, care nu primește nicio mișcare lăuntrică a gândurilor. Acest lucru izbutește la cei care au ajuns, prin sârguința lor și prin harul lui Dumnezeu, la **rugăciunea inimii**. Un alt mod este **neîncetata și neîntrerupta chemare în ajutor a Domnului nostru Iisus Hristos cu multă smerenie**. Și un alt mod, și ultimul, este **neîncetata și neîntrerupta cugetare la moarte**. În esență, și aceste patru moduri au același scop: pomenirea continuă a lui Dumnezeu, și chemarea în ajutor de care toți avem nevoie, de vreme ce toți am primit porunca „Rugați-vă neîncetat!".”[26]

Trezvia este o luciditate calmă ce ne face să fim unii care să nu mai fim prinşi prea mult de valurile lumii din jur şi să fim mult mai atenţi pe ceea ce contează: sufletul nostru. Spunem acest lucru în contextul în care pentru mulţi este foarte greu să se rupă de valurile de efemer care circulă în lumea noastră.[27]

Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că trezvia este o virtute strict creştină deşi sunt mai multe religii care vorbesc de

- forme,
- modalităţi
- şi expresii

proprii ale trezviei.

Toate aceste forme necreştine ale trezviei trebuie să ştim că sunt unele care în nici un fel nu se compară cu trezvia duhovnicească. Practicile yoga şi ele au o formă de trezvie însă în ele nu vom găsii motivul expres creştin ortodox de a fi lucizi duhovniceşte. De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că religiile orientului extrem nu sunt unele care urmăresc despătimirea omului.

Budismul de exemplu a ajuns să propovăduiască un fel de stare de vid sau gol sufletesc. În acest sens budismul este mai mult o practică a neantizării. În budism ei bine omul ajunge de

- se neantizează,
- de goleşte
- şi ajunge să aibă un vid

sufletesc total.

Aceasta fiindcă după cum ştim scopul budistului este de se pierde în Nimic (nirvana).[28] Este cât se poate de clar că într-o asemenea situaţie nu se mai poate vorbii deloc de trezvie duhovnicească lucru ce ştim că este necesar pentru mântuire.

Trezvia este un lucru pe care îl vom întâlnii – sub o formă sau alta – în mai multe religii ale lumii. Aceasta fiindcă cu toate religiile au elemente ale atenţiei. Totuşi cel mai mult accent pe atenţie îl vom găsii în creştinismul ortodox care ne spune că trezvia este o virtute.

Avem nevoie de trezvie fiindcă prin ea ne vom face sufletul

- mai alert,
- mai vigilent,
- mai bun
- şi mai frumos.

---

[26] Idem.

[27] A se vedea Radu Teodorescu, *Lupta cu efemerul și perisabilul: remedii creștin ortodoxe* (Cugir, 2023).

[28] A se vedea Eugene Bach; Tenzin Lahkpa, *De la Buda la Cristos. Un călugăr budist îl întâlnește pe Dumnezeul cel viu* (Editura Casa Cărții, 2021).

Despre faptul că de multe ori rugăciunea ajunge să fie o rutină dar o rutină bună mitropolitul Antonie de Suroj ne spunea: „sunt perioade ale existenţei, când nu ne aflăm nici în adâncul valurilor, nici în cel de-al şaptelea cer şi când totuşi trebuie să ne rugăm, atunci ne rugăm nu din entuziasm, ci din convingere pură. Aceasta este foarte important, căci sunt numeroşi aceia care încep o viaţă de rugăciune şi dacă nu pronunţă cu căldură cuvintele rugăciunii sunt lipsiţi de sinceritate. Nu este deloc aşa. Poţi fi complet sincer în ce priveşte luciditatea spiritului şi corectitudinea voinţei, în timp ce cuvintele sau gesturile rugăciunii nu exprimă totdeauna ceea ce simți.

Îmi vine în minte un exemplu. Dacă locuieşti cu familia, dar lucrezi afară, ţi se întâmplă, dacă meseria ta este obositoare, să te întorci acasă epuizat. Dacă în acest moment mama ta, sau sora ta, tatăl tău, sau altul dintre ai tăi, te întreabă: „Mă iubeşti?", vei răspunde: „Da!". Dacă interlocutorul tău stăruie: „Mă iubeşti cu adevărat: în clipa aceasta chiar?", ai putea să-i răspunzi cu toată sinceritatea: „Nu, nu simt decât că sunt frânt de oboseală". Dar eşti tot atât de sincer dacă spui: „Te iubesc", pentru că ştii că dincolo de oboseala ta circulă un curent viu în tine, de iubire. Când Hristos spune: „Cei ce Mă iubesc păzesc poruncile Mele, el nu înțelege că: „Dacă mă iubiți, veți trece din emoție în emoție, din extaz în extaz, din viziune în viziune". El spune numai: „Dacă, credeți în cuvântul Meu, atunci trăiți potrivit lui!". Şi „a trăi potrivit cuvântului lui Hristos", înseamnă a trăi, ca să spun astfel, puţin peste puterile tale, înseamnă să faci mai mult decât ceea ce, în chip spontan, ai avea poftă să faci."[29]

Doi preoţi discutau într-o zi.

- Ştii ce am remarcat?
- Ce anume?
- Că nu mai prea luăm aminte la noi înşine.
- De ce?
- Suntem prinşi în rutina vieţii şi parcă totul trece pe lângă noi.
- Ca şi cum nu ne mai trăim viaţa?
- Da.
- Ştiu ce vrei să spui.
- Da?
- Da.
- Cred că este o problemă universală.
- În ce sens?
- Trebuie să fim persoane responsabile.
- Deci să fim stăpâni pe actele noastre?
- Da.
- La asta nu m-am gândit
- Și mai ales trebuie să fim conştienți de ceea ce facem.
- În ce sens?
- Îți voi spune o întâmplare adevărată.
- Te rog.
- Se spune că un preot a voit să închidă biserica cu cheia până ce el cu credincioşi ieşeau afară la câmp.
- Înţeleg.
- Asta fiindcă se temea ca să nu fie jefuită biserica.
- Îmi dau seama.
- Credincioşii nu au voit ca biserica să fie închisă.
- De ce?
- Fiindcă au bociferat.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Unul dintre credincioşi care era mai îndărătnic a mers mult prea departe.
- Cât de departe?
- A ridicat pumnul şi l-a ameninţat pe părinte cu bătaia.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Un lucru urât.

[29] Antonie Mitropolit de Suroj, *Şcoala Rugăciunii*, Sfânta Mănăstire Polovragi, 1994, pp. 36-37 apud https://doxologia.ro/sinceritatea-rugaciune (accesat pe 25.06.2024).

- Așa este.
- Și ce a urmat?
- Ei bine din acea zi preotul nu a mai avut liniște în parohia lui.
- S-au revoltat oamenii?
- Da.
- Totul a fost așa până într-o zi.
- Ce zi?
- Copilul celui care l-a amenințat pe părintele cu bătaia a murit.
- A venit peste el pedeapsa?
- Da.
- Mi-am dat seama.
- La înmormântare părintele a atras atenție cu privire la ce înseamnă pedeapsa lui Dumnezeu.
- Și oamenii au înțeleg?
- Da.
- Era vorba de o pedeapsă că fiul celui revoltat a murit?
- Da.
- Înțeleg.
- Ei bine la scurt timp a murit și cel care a ridicat pumnul contra părintelui.
- Trist.
- Așa este.
- Deci trebuie să fim atenți la atitudinea noastră?
- Și mai ales la sufletul nostru.
- Așa este.
- Mă bucur că ești de acord.
- Cum să nu fiu?
- De multe ori deși suntem credincioși ne lăsăm duși de val.
- Așa cum spunea poetul Eminescu?
- Ce anume spunea el?
- Nu știi?
- Nu.
- Ce e val ca valul trece.
- A vorbești de poezia glosă?
- Da.
- O știu.
- Deci valurile lumii din jur vin peste noi.
- Și noi trebuie să le rezistăm?
- Da.
- Fiindcă nu avem altă soluție?
- Da.
- Sunt de acord cu tine.
- Mă bucur.
- De cele mai multe ori valurile vieții ne duc într-o direcție sau alta.
- Din nefericire.
- Trebuie să fim treji.
- Și să nu fim purtați în acolo și încoace de viață?
- Da.
- Mă bucur că am avut această conversație.
- A fost o plăcere.
- De acum voi pune mult mai mult preț pe trezvie.
- Este un lucru care ne face să ne cunoaștem pe noi înșine.
- Și câtă nevoie avem de această cunoaștere.
- Așa este.
- Îți doresc mântuire.[30]

[30] Din Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

În fața asaltului informațional din societatea noastră trebuie să știm că de mai multe ori nu mai avem timp să fim atenți la noi înșine și la trezvie. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Mircea Miclea: „bombardamentul informațional pe care îl trăim zilnic (sms-uri, mailuri, postări, breaking news, etc) este atât de evident că existența lui nu mai trebuie argumentată. Consumăm compulsiv tot mai multe informații, devenim informavori, până la a ajunge să suferim de obezitate informațională. Consumul informațional excesiv e susținut și de modul de funcționare a creierului nostru, care produce o descărcare de dopamină, o mică senzație de plăcere, cu fiecare informație nouă pe care o asimilăm. Facem adicție la informație. Dar uităm (sau nu știm!) că relația dintre eficiență sau înțelegere, pe de o parte, și informație , pe de altă parte, este de U inversat. Adică, până la un punct, cu cât știm mai multe, cu atât suntem mai eficienți și înțelegem mai bine. Însă peste acel punct, plusul de informație ne face să înțelegem tot mai puțin și să fim tot mai ineficienți. Dacă masa de informații e prea mare, ne e tot mai greu să identificăm *pattern*urile stabile importante, ne e tot mai dificil să facem diferența între informația relevantă sau validă (=semnal) și informația nerelevantă sau invalidă (=zgomot). Așa cum, când mâncăm prea mult, nu mai putem metaboliza mâncarea și o stocăm sub formă de grasimi, tot așa, când consumăm prea multă informație, nu o mai putem procesa și o stocăm în minte, prost procesată, ajungem la obezitate informațională. Consumăm tot mai multă informație dar reflectăm tot mai puțin asupra ei."[31]

CAPITOLUL 2

LUCIDITATEA CA VIGILENȚĂ

O altă formă de manifestare a lucidității este vigilența. Ce este vigilența? Vigilența este o „atitudine de observare atentă și susținută, de supraveghere continuă a ceea ce se întâmplă în jurul său (pentru a preveni, a descoperi sau a combate acțiuni reprobabile, ostile, dușmănoase)."[32]

Omul vigilent este un om care de mai multe ori ajunge să fie atent cu cei din jur și ceea ce are loc în jurul său fără să mai fie conștient de sine. Ei bine trebuie să ne dăm seama că vigilența este un lucru de care avem nevoie nu numai cu privire la alții ci și la sine.

Trebuie să fim vigilenți și cu cei din jur dar și cu noi înșine.

Vigilența este o formă de atenție și de perspicacitate care ne face să fim unii cât se poate de maturi într-o lume în care de mult ori nimeni nu mai este atent. Iată ce spunea în acest sens tot gânditorul Micea Miclea: „ca exercițiu de igienă mintală, fiecare dintre noi, pentru fiecare domeniu în parte, trebuie să identificăm punctul de inflexiune, de unde anume, plusul de informație nu mai aduce valoare adăugată ci devine toxic. Dar acest exercițiu e dificil, și chiar dacă îl începem, îl abandonăm repede.

Analfabeții funcțional au ajuns să controleze „realitatea". Analfabeții funcțional, cei care știu să citească, dar nu prea înțeleg ce citesc, au crescut, nu mai sunt doar în școală. Sunt omniprezenți. Își promovează opiniile pe rețele de socializare, pe bloguri, prin comentarii, fac sharing sau dau like la orice banalitate, pentru că e ușor de înțeles. Au câteva carateristici comune: a) între input (informația pe care o primesc) și output (informația pe care o distribuie) nu pun nici un dram de gândire critică; b) caută mereu să își confirme prejudecățile, decupează și promovează doar faptele și argumentele care le susțin opiniile, ignoră restul; c) își proiectează emoțiile viscerale peste fapte și argumente (citiți comentariile la o știre de interes și veți vedea că ele se polarizează imediat și devin viscerale; bășcălia, ridiculizarea, înjurătura anihilează argumentația). Din păcate, analfabeții funcțional sunt mulți. Și înainte erau, doar că părerile lor rămâneau la nivel local, în arealul în care ei trăiau. Acum, cu internetul, opiniile lor, împărtășite și susținute de toți asemenea lor, dobândesc expunere globală. Grupuri mari de oameni, închiși în bulele lor, împărtășesc aceleași opinii, pentru simplul fapt că și alții, cu prejudecăți și atitudini viscerale similare le susțin, nu pentru că sunt valide. Prin urmare, fiind majoritari, imaginea lor despre ce e realitatea se impune ca normă; realitatea, așa cum o văd ei, e susținută ca fiind realitatea însăși. Degeaba argumentezi împotrivă, cu argumente logice și factuale, au ei grijă să te marginalizeze, să te ridiculizeze, să te ia la bășcălie, să te condamne cu mânie proletară. **Orice deviere de la realitatea cum o văd ei e deviere de la realitatea însăși, deci trebuie aspru sancționată**."[33]

---

[31] Mircea Miclea https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-luciditatea-ca-etica-personala/ (accesat pe 25.06.2024).
[32] După Dicționarul explicativ.
[33] Mircea Miclea https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-luciditatea-ca-etica-personala/ (accesat pe 25.06.2024).

Vigilența este și o formă de curaj fiindcă ea ne face conștienți de ceea ce trebuie să fim atenți și să evităm. Sunt puțini care se gândesc azi la raportul dintre vigilență și luciditate. De ce? Fiindcă de cele mai multe ori tot ceea ce contează este să fim curajoși fără să fim prea conștienți la ce ne folosește acest curaj.

De mai multe ori din nefericire se ajunge la o lipsă de vigilență în jurul nostru fiindcă oamenii nu vor să fie lucizi și se mint reciproc. Iată ce spunea în aceste sens tot gânditorul Micea Miclea: „culmea, analfabeții funcțional primesc o mână de ajutor de la cei care au puterea. După cum știm, politicienii sunt oportuniști, se uită la „cum bate vântul", care e opinia susținută de majoritate, o preiau și o promovează. Pentru că așa câștigă voturi. **Puterea coruptă și analfabetismul funcțional se susțin reciproc**. Iar manipularea devine mult mai ușoară. E suficient să decupezi o temă, să angajezi câțiva influenceri (dacă e posibil, cu epoleți) care să o promoveze intens, intr-o cheie emoțională, ca apoi analfabeții funcțional să facă restul. Ei o preiau fără să reflecteze, îi dau *share și like*, o împachetează în propriile emoții, îi stigmatizează pe cei care nu se aliniază, și impun tema ta și perspectiva ta asupra ei, ca realitatea însăși. Iar apoi tu, de la putere, te simți legitimat să iei deciziile pe care le dorești, pentru că, nu-i așa?, se bazează pe realitate!! În acest peisaj, luciditatea e ca o cetate asediată, rezistă tot mai greu."[34]

Este adevărat că în societatea noastră de cele mai multe ori luciditatea este sub asediu. Este sub asediu fiindcă nu mai voim să fim atenți

- la noi,
- la cei din jur
- și la familia noastră.

Vigilența este o virtute care pentru mai mulți înseamnă doar luciditate politică. Trebuie să fim lucizi în politică pentru a nu ajunge să fim înșelați.

Ei bine, trebuie să avem o vigilență și în sens spiritual. Aceasta fiindcă prin vigilență ne dăm seama de gândurile și intențiile rele care ne vin în sufletul nostru.

Omul vigilent este un om lucid și se poate spune că este un om cu picioarele pe pământ. Vigilența este una care ne ancorează în realitate într-un mediu în care sunt foarte mulți care fug de realitate.

Realitatea de mai multe ori poate fi dură, grea și cruntă.

Prin vigilență vom ajunge să o depășim și să ne facem o viață mai frumoasă.[35]

Filosoful grec Aristotel ne spunea că în orice om există în mod natural dorința de a ști și a cunoaște. Totuși în epoca noastră informațională ajungem să știm și să cunoaștem mult mai mult decât este necesar.

- Buletine de știri,
- site-uri de publicitate pe internet,
- ziare,
- sau fluxul de informații de pe smartphone

sunt cu toate unele care ne fac să nu mai fim vigilenți fiindcă suntem pur și simplu dacă nu o facem suntem pierduți în informații. Aceasta pe fondul că mai multe rele ar putea venii peste noi: **„cultura fricii e dominantă**. Realitatea are, întotdeauna, asprimea ei, pericole și riscuri, dar de o vreme, așa cum e prezentata pe canalele media, e doar pericol și risc. Aproape totul e prezentat într-o cheie de pericol, care să ne inducă teama. O banală ploaie de vară acum are cod roșu, de pericol, o ceartă obișnuită între adolescenți e acum bulying, cuvântul „negru", utilizat de un arbitru ca să indice cum e îmbrăcat cineva, nu ca să jignească, e socotit ofensator. Lumea e tot mai plină de ofensați, de toate felurile. În ultimii doi ani, **cultura fricii-ideea că trăim într-o lume plină de pericole și noi suntem foarte vulnerabili dacă nu facem ce zic ei** – a atins apogeul. După diverse date, coroborate, față de perioada de dinainte de pandemie, acum anxietatea a crescut cu 30-40%! Mintea noastră devine mult mai atentă dacă ceva e prezentat ca pericol, decât ca fapt pur și simplu sau ca problemă de rezolvat. Iar cine captează atenția, capteaza mintea și comportamentul. **Dacă îl faci pe om să simtă frica, el va prelua mult mai ușor și necritic tot ce îi oferi: perspective asupra realității, atitudini, decizii, iluzii**. Frica ne face mai conformiști și mai obedienți față de lideri. De exemplu, ascultăm acum cu mai multă atenție ce ne spun aceiași politicieni tîmpi, nu pentru că ei s-au deșteptat, ci pentru că noi suntem mai anxioși și frica ne face mai ascultători și mai conformiști. Frica îi face pe oameni să renunțe la obiecțiile critice, să susțină, fără să intenționeze, regimuri autoritare. Fugim de libertate ca să ne simțim mai în siguranță, ca să parafrazez pe E. Fromm. **Cultura fricii ne paralizează luciditatea**."[36]

[34] Idem.
[35] A se vedea Daniel Goleman, *Focus: motivația ascunsă a performanței* (Editura Curtea Veche, 2020).
[36] Mircea Miclea https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-luciditatea-ca-etica-personala/ (accesat pe 25.06.2024).

Se poate prin urmare să vorbim de o cultură a fricii fiindcă de mai multe ori suntem doborâţi

- mintal
- şi sufleteşte

de ceea ce are loc în jur.

Trebuie ca în astfel de situaţii să fim vigilenţi şi să nu ne pierdem cu firea. Aceasta fiindcă vigilenţa ne face să fim oameni lucizi şi prin ea să luăm deciziile cele mai bune pentru noi.

Tot gânditorul Micea Miclea spunea în acest sens: **„militantismul e la modă**. Este bine să militezi, cu mintea ta, pentru realizarea unor proiecte, a unor idei. Dar dacă, angajându-te în așa ceva, începi să distorsionezi realitatea, să ignori sau să distorsionezi părți din realitate doar pentru că ele nu se potrivesc cu viziunea ta, atunci ai trecut în militantism, iar militantismul e toxic. În Europa de Est am avut parte de el cu vârf și îndesat. În regimul socialist, angajamentul pentru ideologia marxist-leninistă, „militantismul revoluționar", „intelectualitatea angajată" ne-au distrus viețile. Dacă mergeam la bibliotecă și ceream o carte, care nu era conformă cu ideologia oficială, nu o primeam pentru că era pusă la index, considerată periculoasă. La teatru nu se jucau piese incorecte politic, ba chiar cuvintele erau cenzurate de militanții noii ideologii: nu puteai spune „domnule" și „doamnă", pentru că erau ofensatoare și burgheze, ci doar "tovarăș" și „tovarășe". Acum ideologiile s-au schimbat, iar militantismul cu agenții lui au reapărut. Interzic speakeri nealiniați la ideologiile lor chiar în campusuri universitare, unde libertatea de gândire ar trebui să fie incontestabilă, interzic spectacole incorecte politic, interzic accesul unor sportivi la competiții sportive, interzic cuvinte. Cauza pentru care ei militează e Adevărul, nu mai pot tolera alt adevăr. Devii suspect și numai dacă îți pui semne de întrebare. În timpul pandemiei, de pildă, dacă te îndoiai că morții *post*-covid sunt morți *de* covid, adică iterai un principiu logic, că o relație de succesiune nu e neapărat o relație de cauzalitate (*post hoc non propter hoc*, cum ziceau logicienii, încă din Evul Mediu) erai făcut „șoșocist". Acum, de exemplu, dacă câțiva începem să ne îndoim de eficiența sancțiunilor împotriva Rusiei (oare nu cumva, având costuri tot mai mari la energie, Europa va deveni necompetitivă economic și milioanele ei de săraci vor fi și mai săraci?) automat devenim suspecți și se vor găsi destui care să ne stigmatizeze ca suntem oamenii lui Putin. Pentru militanții care sunt angajați "cu arme și bagaje" pentru cauza lor, o opinie diferită e un delict de opinie. Luciditatea trebuie înfierată sau măcar intimidată. Mulți oameni normali la cap renunță și tac. Cum se zicea pe vremea lui Stalin, ți-e mai bine să greșești în interiorul partidului decât să ai dreptate în afara lui."[37]

Când vorbim de vigilenţă nu trebuie să înţelegem că ea este o virtute strict politică. Aceasta fiindcă atunci când au mai mulţi duşmani ei bine politicienii sunt unii care vorbesc de vigilenţă. Vigilenţa în sens creştin ortodox înseamnă să fi capabil să iei atitudine atunci când lucrurile se precipită şi merg în direcţia greşită.[38]

Este nevoie să fim vigilenţi nu numai în politică ci la fel de bine şi în moralitate, moravuri, etică, economie sau cultură.[39]

Vigilenţa prin urmare este una care ne fereşte de mai multe rele sociale fiindcă este bine să ne dăm seama că mediul nostru social de multe ori este viciat. Vrem sau nu vrem ajungem să trăim în acest mediu şi voim să ne eliberăm de mai toate relele sociale. Iată ce spunea în acest sens gânditoarea Seramis Sas: „în fiecare zi, luăm decizii. Nimic nou, dar unele decizii ne pot face viața pilaf. Ba mai mult, pot face altora viața pilaf, dacă ne gândim la edili și demnitari de rang înalt. Să-ți mai amintesc de vitezo-maniaci, care halucinează că sunt la raliu? Ți-am amintit. Sper să nu urci vreodată într-o mașină condusă (probabil la spital) de astfel de inși.

Unele decizii au un impact colosal. Pot afecta generații. De aceea, prin țările evoluate psihologic uriașe finanțări sunt dedicate acestui subiect. Intenția mea e să trec la un nivel personal unde să-ți descriu în termeni simpli (cât mai accesibil) cum putem lua decizii *bune*. Să luăm decizii pe "bune" înseamnă ca măcar să nu lezăm traiul altora (animale (ne)cuvântătoare) și să ne îngrijim de calitatea vieții.

După mintea mea neștiutoare, o decizie "bună" a cuiva, orice rol ar juca în societate, servește principiului de a fi un om mai bun și de a contribui la o lume mai bună. Iată un principiu comun cu majoritatea clasei politice (vezi să nu!).

Așadar, cum putem lua decizii bune, mai ales, la momente de răscruce? Poftim răspunsul."[40]

---

[37] Mircea Miclea https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-luciditatea-ca-etica-personala/ (accesat pe 25.06.2024).

[38] A se vedea Cristi Pascal, *Pe celălalt mal. Un ghid de atitudine* (Editura Sitech, 2012).

[39] A se vedea Radu Teodorescu, *Simulacrele culturi: contrafacerea culturii în contracultură, subcultură şi incultură în plan creştin ortodox* (Cugir, 2025).

[40] Seramis Sas https://www.sasseramis.ro/totul-se-intampla-cu-un-motiv-motivul-e-de-obicei-o-decizie-proasta (accesat pe 25.06.2024).

Vigilența este o virtute care se cultivă și care stă în strânsă legătură cu luciditatea. Aceasta fiindcă ele nu pot să fie gândite separat fiindcă sunt departe de a fi separate. Trebuie să știm acest lucru mai ales în zilele noastre în care se poate spune că am ajuns să avem un fel de criză a lucidității.[41]

Doi terapeuți discutau într-o zi.

- Cum privești luciditatea?
- Avem nevoie de ea ca de apă.
- De ce?
- Fiindcă ce am fi dacă nu am fi lucizi?
- Așa este.
- Dar de ce întrebi?
- Fiindcă am citit o poveste care m-a lăsat pe gânduri.
- Ce poveste.
- Una cu final trist.
- Spune-mi-o și mie.
- Bine.
- Deci?
- Pe un vas de război francez servea un locotenent, foarte punctual în serviciu și un tot așa de bun creștin.
- Frumos.
- Căpitanul vasului însă era un dușman neîntrecut al religiei, care prin glumele sale, căută să-l abată de la credința creștină pe bravul locotenent.
- Și a reușit?
- Nu.
- Mă bucur.
- Căpitanul se îmbolnăvi greu.
- Înțeleg.
- Pe patul de moarte ceru de la locotenentul său să-i aducă o cutie din pupitrul mesei sale, în care avea insignele francmasonice.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Pe patul morții el se gândea la francmasoni?
- Da.
- Urât.
- Lăsă să i se citească încă odată formulele păcătoase francmasonice și cu blestemul pe buze își dădu sufletul.
- Ce trist.
- Locotenentul fu cuprins de o așa scârbă, la auzul ultimelor cuvinte ale căpitanului, încât părăsi marina și intră într-o mănăstire.
- A făcut o alegere bună.
- Așa spun și eu.
- Sunt și oameni care sunt răi până la capăt.
- Din nefericire.
- Pentru acest lucru trebuie să fim vigilenți.
- În ce sens?
- Trebuie să ne dăm seama că dacă vom ajunge să fim atenți cu răul din jur nu vom ajungem să ne infectăm și noi.
- Îmi place idea ta.
- Ce idee?
- Că răul este o infecție.
- Mai mult decât o infecție.
- O cangrenă?
- Da.
- Așa este.

[41] A se vedea Radu Teodorescu, *Cum să depășim crizele din viața noastră. Încurajări și îndrumări duhovnicești* (Cugir, 2025).

- Vigilenţa este un lucru de care lumea noastră are nevoie.
- Mai mult decât orice.
- Aceasta fiindcă dacă nu suntem vigilenţi ei bine răul se va instaura între noi.
- Nu numai între noi.
- Ci şi în noi.
- Sunt de acord.
- Deci trebuie să cultivăm vigilenţa.
- Şi cum putem face acest lucru?
- Fiind mult mai atenţi cu cei din jur şi cu noi înşine.
- Eu cu cei din jur sunt atent.
- Dar nu cu tine însuţi?
- Da.
- Nu este bine.
- De ce?
- Fiindcă propria persoană este una care decide ce este bine şi ce este rău.
- Se poate vorbii de subiectivism?
- Da.
- Nu ştiam.
- Ba să ştii.
- Deci trebuie să fim persoane responsabile.
- Şi acest lucru îl facem prin vigilenţă?
- Da.
- Să fiu sincer nu am prea meditat la vigilenţă.
- O facem acum.
- Mă bucur de asta.
- De cele mai multe ori răul apare şi se propagă între noi fiindcă dormim cu ochii deschişi.
- Aşa este.
- Deci trebuie să ne trezim la realitate.
- Până nu este prea târziu?
- Da.
- Sunt de acord.
- Omul vigilent este un om care nu poate să fie dus cu preşul.
- Adică înșelat?
- Da.
- Fiindcă este atent?
- Este „pe fază” după cum se spune în popor.
- Da, am auzit această expresie.
- Foarte bine.
- O să fiu şi eu mult mai atent la vigilenţă.
- Ar fi spre binele tău.
- Dar şi a celor din jur.
- Cei din jur nu pun preţ pe oamenii vigilenţi.
- De ce?
- Fiindcă sunt exigenţi.
- Nu credeam că există o legătură dintre exigență și vigilență.
- Ba da.
- Acum îmi dau seama.
- Cu cât ești mai vigilent cu atât mai mult ești și mai exigent.
- Cu cei din jur?
- Cu ei dar fi cu tine.
- Deci trebuie să fie exigent şi cu cei din jur?
- Da.
- Bine de ştiut.[42]

[42] Din Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

Despre cât de greu este să fi lucid în lumea de azi gânditorul Mircea Miclea spunea: „rezumând, e tot mai greu să fii lucid într-o lume care seamănă tot mai mult cu o mlaştină informaţională, în care analfabeţii funcţional stabilesc ce e realitatea, unde ţi se cultivă frica pentru ca să ajungi conformist, unde militanţii (nişte nenorociţi de propagandişti, camuflaţi) te stigmatizează dacă ai îndoieli sau opinii diferite. Preţul pe care îl plăteşti ca să rămâi lucid e tot mai mare. Câtă luciditate, atâta suferinţă, zicea Camil Petrescu. Dar oare mai merită? E atât de uşor să mimezi că eşti implicat şi tu într-o cauză, să te conformezi, ca să fii în siguranţă, să eviţi orice conflict cu analfabeţii funcţional, să te laşi dus de fluxurile de ştiri, cum se lasă ceilalţi.

Eu cred că luciditatea e o datorie etică, înainte de a fi un efort cognitiv. Câtă vreme mai punem preţ pe adevăr şi pe libertate, merită să plătim costurile lucidităţii. Căci luciditatea e premisa libertăţii şi a cunoaşterii adevărului. *Dubito ergo cogito. Cogito, ergo sum*, ne învaţă Descartes şi tot Iluminismul. Dacă vrem să fim liberi trebuie să gândim mai mult, iar gândirea începe cu îndoiala. Începe prin a-ţi lua un răgaz şi a pune sub semnul întrebării informaţia ce ţi se dă, a reflecta asupra validităţii şi relevanţei ei. **Devenim lucizi prin reflecţie, nu prin intenţie.** Cei care vor rezista şi vor rămâne lucizi vor fi probabil tot mai puţini şi mai singuri, dar preţul merită plătit."[43]

Suntem vigilenţi atunci când vrem cu adevărat fiindcă avem nevoie de un anumit lucru sau o anumită situaţie. În acest sens trebuie să ştim că în nici un fel nu se poate de să ne jucăm de-a vigilenţa. Aceasta fiindcă omul când vrea cu adevărat ei bine devine vigilent şi este cât se poate de activ şi de bine informat cu privire la vigilenţă

Vigilenţa este practicată mai ales în situaţii limită când trebuie să alegem dintre bine şi rău. Aceasta fiindcă ea apare în situaţii limită de mai multe ori. Vigilenţa este fără doar şi poate un exerciţiu de luciditate.[44]

Iată ce spunea gânditorul Seramis Sas despre păstrarea lucudităţii: „când avem capul "fierbinte" (în stare de excitaţie), acţionăm **impulsiv** sau luăm decizii puternic colorate emoţional. Păstrarea lucidităţii e cheia. "Capul rece şi picioarele calde înseamnă sănătate" ne aminteşte un dicton Zen.

Reacţia emoţională intensă e una din principalele cauze ale deciziilor proaste. Totuşi, există şi oameni care rămân calmi şi iau decizii bune sub presiune intensă. Ce fac ei diferit de noi? De ce ei nu se panichează în situaţii limită?

Cercetarea psihologică ne descoperă nota comună a deciziilor oamenilor sub presiune. Toţi aceştia care nu se panichează în situaţii limită, experimentează **sentimentul de control.** Doamne, şi când te gândeşti la psihologii care cred în sintagma "nevroza de control"! Ei sunt fixaţi în preconcepţia cum că persoana care caută controlul e nevrozată. Nu, scumpule (sau scumpete), în situaţii limită apar în mod natural senzaţii de excitaţie (de ex, creşte pulsul şi tremuri), iar oamenii tind să caute controlul, ceea ce e perfect (şi imperfect) natural, deoarece creierul caută să controleze, în fiecare clipă, mediul."[45]

Vigilenţa prin urmare este un exerciţiu pe care noi cei de azi trebuie să îl facem mult mai des. De ce? Fiindcă cu toţii avem nevoie de ea. Avem nevoie să fim atenţi la ceea ce are loc în jurul nostru şi la fel de bine la modul cum vom ajunge să reacţionăm la evenimentele din jurul nostru.

De mai multe ori atunci când nu suntem vigilenţi ajungem să fim „duşi cu preşul" de cei din jur sau de anumite situaţii. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că vigilenţa ne face să fim atenţi cu tot ceea ce are loc cu noi şi cu semenii noştri.

Omul vigilent este un om care întotdeauna este treaz şi ştie foarte bine ce trebuie să facă pentru a ieşii din situaţii grele şi dificile. Iată de ce deşi de mai multe ori nu o avem ei bine vigilenţa este un lucru pe care îl putem cultiva şi de care ne putem folosii.

Avem numai de câştigat de urma vigilenţei. Aceasta fiindcă ea ne face să ştim foarte bine în ce mediu social trăim. Vigilenţa prin urmare este un bun şi un lucru de mare valoare pe care omul de azi îl uită şi pe care nici nu îşi prea pune prolema să îl cultive în mod sistematic.

Sunt multe situaţii în zilele noastre când lucrurile parcă ne scapă de sub control. Ei bine atunci trebuie să ştim că vigilenţa ne ajută şi avem toate motivele să o punem în aplicare. Omul vigilent prin urmare este un om care ştie în ce direcţie trebuie să o apuce când lucrurile din viaţa lui devin confuze şi dificil de delimitat.

Suntem vigilenţi fiindcă viaţa ne-o cere. Avem toate motivele să fim unii care să cultivăm vigilenţa şi să ne dăm seama de importanţa ei pentru viaţa noastră.

---

[43] Mircea Miclea https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-luciditatea-ca-etica-personala/ (accesat pe 25.06.2024).

[44] A se vedea Iurie Roşca, *Exerciţii de luciditate* (Chişinău, 2000).

[45] Seramis Sas https://www.sasseramis.ro/totul-se-intampla-cu-un-motiv-motivul-e-de-obicei-o-decizie-proasta (accesat pe 25.06.2024).

În acest sens tot gânditorul Seramis Sas spunea: „vezi bine că n-am inserat trimiteri la studii pentru fiecare tertip în parte. Cine moare de curiozitate poate ”scormoni” după ele. (după ce învie). Cine nu și pariază pe ”încredere” poate opta *dacă* să testeze (sau nu) aceste chițibușuri. Mă poți crede pe cuvânt că ele nu fac rău.

Să recapitulăm. Ca să-ți crești șansele unei decizii bune, înveți să-ți controlezi excitația. În alte cuvinte, **înveți să-ți păstrezi luciditatea,** deoarece impactul emoțional duce *adesea* la decizii păguboase. Cum faci asta?

1. Exersezi sentimentul de control prin *expunerea la* situațiile de interes.
2. Te expui imaginativ la cel mai rău scenariu vizavi de ce se poate întâmpla.
3. Respiri abdominal.
4. Identifici ceea ce simți, senzații și emoții, și te lași să simți.
5. Accepți ori vorbești cu tine într-o manieră încurajatoare.
6. Adopți perspectiva unui prieten care îți cere sfatul.
7. Consulți un parapsiholog, un pic astrolog și numerolog (sau, mai bine, un inorog?).

La final, poți reține acest răspuns: luciditatea vine prin antrenament.”[46]

Prin urmare ceea ce trebuie să ştim este că de mai multe ori viaţa ne pune în situaţii limită:

- decizii,
- alegeri,
- hotărâri,
- termeni limită etc.

Toate acestea pot să fie depăşite mult mai bine dacă suntem persoane responsabile şi dacă am cultivat sistematic în viaţa noastră vigilenţa. Sunt mulţi care nu vor să fie vigilenţi fiindcă sunt mult prea

- comozi,
- confortabili
- şi nestatornici.

Ei trebuie să ştim că de multe ori cei din jur nu iartă şi dacă au fost prinşi pe picior greşit ei bine fiindcă nu au fost destul de vigilenţi vor ajunge să sufere consecinţele.[47]

Iată ce spunea în acests sens gânditorul Seramis Sas: „orice facem în momentele critice și care ne induce sentimentul de control ne ajută să luăm decizii bune înainte ca să situația să derapeze definitiv. Echipele de la NASA exact de acest sentiment se îngrijesc, dar mai puțin prin etichete verbale. Dar cum? Aprind bețișoare parfumate și îngână mantre? Se refugiază într-un ”sweet spot”? Își repetă afirmații pozitive? Se roagă la Santa Claus?

În mod *sistematic și repetitiv,* astronauții lor trec prin orice situații pe care le-ar putea experimenta în spațiu. Se cheamă expunere la situații critice și practică deliberată în care își antrenează abilități cognitive specifice, cum ar fi controlul inhibitor (când te abții la acțiune). Ei sunt expuși (prin simulare) la orice posibile situații care pot apărea în misiunile spațiale. De câte ori? De zeci de ori și treptat pe niveluri de urgență crescătoare până când pot evalua, decide și interveni, exagerând puțin, aproape și în somn.

Această expunere crește *familiaritatea* cu situațiile necunoscute până într-acolo încât ajunge să semene cu respirația. Abilitățile lor devin aproape automate ca mersul pe bicicletă. De aici vine și încrederea că te descurci. În baza aceleiași scheme se antrenează și geniștii, militarii specializați în dezamorsarea de bombe … sexi. Să vezi ce efect dubios! Atunci când se apropie de o bombă, presiunea sângelui le coboară (nu acolo jos).”[48]

De multe ori viaţa ne pune în situaţii limită. Acest lucru chiar dacă nu îl vrem. Aceste situaţii uneori vin când ne-am aştepta cel mai puţin. Vom ajunge să trecem peste aceste situaţii numai dacă vom fi

- vigilenţi
- şi foarte atenţi.

Trebuie să ne dăm seama de acest lucru fiindcă sunt mulţi care nu vor să fie vigilenţi şi nici nu vor să ia aminte la ei înşişi.

Viaţa este plină de neprevăzut şi ne ia de multe ori prin surprindere. Dacă nu suntem atenţi şi dacă nu suntem – mai ales – vigilenţi ei bine vom ajunge să fim victime ale

- neatenţiei

---

[46] Idem.

[47] A se vedea Vanessa Codaccioni, La société de vigilance (Textuel, 2021).

[48] Seramis Sas https://www.sasseramis.ro/totul-se-intampla-cu-un-motiv-motivul-e-de-obicei-o-decizie-proasta (accesat pe 25.06.2024).

- şi lipsei de orientare.

Vigilenţa la fel de bine poate să însemne auto-control. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Seramis Sas: „Acești oameni, bine antrenați, ajung la un nivel **superior** de control și încredere, iar asta se reflectă în modul lor de intervenție în situații critice. La fel se reflectă și nivelul **amăgitor** de încredere, controlul pe situație fiind inexistent, dacă ne amintim de cazuri precum Colectiv, 10 August, Onești laolaltă cu incendiile de prin spitale și alte povești de groază.

S-o cotim oleacă și spre evul mediu ca să-ți pomenesc de antrenamentul samurailor fără a fi un admirator al filosofiei lor de viață. Nu mă împac cu ideea de a-l păzi pe un altul, așa-zis Stăpân. Mi-e clar că dacă aș fi trăit în Japonia evului mediu, m-aș fi ocupat de culesul orezului. Neee, prea multă muncă. M-aș fi ocupat de budism ori shintoism. Am divagat. Revenind, mă întreb: Era mânuirea sabiei cel mai important lucru din antrenamentul lor? Cel mai important aspect era **atitudinea calmă și concentrată** în situații critice, cum ar fi o ceașcă de sake (hâc!).

Asemenea astronauților, dar cu o mie de ani în urmă, oricare samurai avea la el (în buzunar) percepția controlului. În situații critice știa ce are de făcut și acționa din reflex. Exersa un truc **emoțional**: se deschidea sufletește morții inevitabile care pândea la capătul tăios al sabiei. Ca să nu-și piardă cumpătul și s-o ia pe arătură, învăța despre onoarea de *a muri în ocrotirea Shogunului*, despre cum viața e fragilă și efemeră, despre cum atârnă ea de firul de ață (și de mânuirea sabiei) sau cum viața curge înainte cu el ori fără el. Practic, murea puțin, evident simbolic, în fiecare zi. Ceea ce nu-i lua prea mult, din motive evidente. Un samurai era conștient de iminența morții și se pregătea pentru ea, repet, zilnic. Problema lui existențială nu era dacă, ci când va muri, când îi va veni rândul și dacă moartea lui va fi una onorabilă.

Samuraiul nostru învăța să nu se mai agațe (ca milogul) de firul Vieții. Accepta sacrificiul suprem pentru viața Shogunului. Și nu uita să își perfecționeze continuu lupta cu sabia (prelungirea sufletului său). Până la urmă, orice Shogun zdravăn la cap avea nevoie de samurai vii și nu morți. Pe model behaviorist, aveau parte de *expunere (sistematică)* la ideea morții. Evident, în acele vremuri violente, nu lipsea nici ***expunerea in vivo.***"[49]

Vigilenţa este cerută în mai multe meserii:

- poliţie,
- aviaţie,
- asistenţi sociali,
- şofaj,
- guvernare
- sau conducere.

Toate acestea fiindcă sunt mai multe arii şi domenii de activitate care au nevoie să fim vigilenţi şi să fim cât se poate de atenţi cu ceea ce facem şi întreprindem.

La fel de bine părinţii trebuie să dea dovadă de vigilenţă în creşterea copiilor lor.[50] În cazul copiilor ei bine părintele trebuie să fie un bun

- observator
- şi îngrijitor.

Aceasta fiindcă el trebuie să îşi dea seama de toate acţiunile şi faptele pe care le fac copilul lui şi atunci când ele sunt rele el trebuie să îl ajute şi să vină în sprijinul lui. Creşterea unui copil este bine să ne dăm seama că este de cele mai multe ori o dovadă de vigilenţă. Aceasta fiindcă părintele trebuie să fie tot timpul în stare de alertă cu creşterea lui.

În acest sens părinţii dacă sunt vigilenţi vor ajunge să ofere copilului o creştere şi educaţie în spiritual bisericii.[51] Tot despre luciditate gânditorul Seramis Sas spunea: „dacă ne imaginăm în cel mai *îngrozitor* scenariu (în cazul samuraiului, să rămână fără o mână, un picior), ne poate ajuta să ne păstrăm calmul și luciditatea? Ne expunem imaginativ la cel mai înfiorător scenariu posibil de viață? Te ia cu rece pe șira spinării? Dar, atenție, nu tot timpul că o poți coti pe panta unui amestec depresiv-anxios cu note masochiste.

Nu vreau să crezi că imaginația ajută cine știe ce. Poate un piculeț. Fără exercițiul deliberat într-o situație simulată cât mai realist automatizarea comportamentelor nu se poate produce. E musai să existe antrenament cât mai viu, în simulări cât mai realiste. Doar de Paște și Crăciun? Evident, *sistematic și repetitiv* cu accentul pus pe

---

[49] Idem.

[50] A se vedea Haim Omer, Parental *Vigilant Care: A Guide for Clinicians and Caretakers* (Routledge, 2017).

[51] A se vedea Virgil Gheorghiu, *Cum am vrut să mă fac sfânt* (Sibiu, 2018).

corectarea erorilor și îmbunătățirea răspunsului. Deși nu recomand expunerea prin tăierea degetului, brațului sau piciorului.

După ceea ce se cheamă ”cel mai încântător scenariu” la care poți rumina zi și noapte, am ajuns și la un tertip arhicunoscut. E unul extrem de simplu și totodată îngrijorător de neglijat de cei mai mulți dintre oameni. Putem înțelege asta, deoarece implică o familiaritate naturală. Nu stăm cu mintea la aerul pe care îl respirăm… amestecat cu noxele mașinilor de zi cu zi, două treimi cu motoare diesel (fără filtru de particule).

Da, **respirația**. Dar nu, Doamne ferește!, așa-zisa ”holotropică” ce vine pe filiera terapiilor transpersonale. Respirația ajută la *reducerea* excitației simțite în momentele critice. Ca să ajute la momentul cheie, trebuie nițel antrenament mai înainte, adică în momente obișnuite, ca treptat, să progresăm în intensitate spre situații dificile.”[52]

Doi procurori discutau într-o zi.

- Ştii la ce concluzie am ajuns?
- Nu.
- În meseria de procuror este nevoie de vigilenţă.
- De ce?
- Fiindcă mai nimeni nu recunoaşte că a încălcat legea.
- Asta aşa este.
- Deci cu cât eşti mai vigilent cu atât ai şanse să fi un jurist mai bun.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă vigilenţa te face să îți dai seama de toate aspectele unui caz.
- Ai dreptate.
- Vezi?
- Dar de ce crezi că oamenii încalcă legea.
- Sunt mai multe cauze.
- Care?
- Sunt mai multe cauze dar una este cea mai importantă.
- Care?
- O să îți spun o întâmplare în acest sens.
- Te rog.
- Wolfgang Fischbacher din Tirol, prin imoralitatea sa ajunse un necredincios, iar prin necredinţa sa ajunse un criminal.
- Nu am auzit niciodată de el.
- A fost un caz celebru din vechime.
- Înțeleg.
- Abia în etate de 28 ani fu condamnat pentru nenumărate crime și tâlhării.
- Ce tâlhării?
- El a fost ucigaşul a două fete. El a ucis o familie întreagă, bătându-şi joc de o fată, înaintea părinţilor ei.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Şi a avut avocat?
- Da.
- Şi cum a pledat avocatul?
- Advocatul lui a căutat să-i scuze crimele accentuând că el tot de atâtea ori a fost stăpânit de nebunia superstițioasă.
- Nebunie superstițioasă?
- Da.
- Şi ce a urmat?
- Ei bine Fischbacher s-a ridicat în picioare şi a spus aşa.

---

[52] Seramis Sas https://www.sasseramis.ro/totul-se-intampla-cu-un-motiv-motivul-e-de-obicei-o-decizie-proasta (accesat pe 25.06.2024).

- Ce?
- Onorată instan'ă aş dorii să fac și eu o afirmaţie.
- Ce a afirmaţie? A întrebat judecătorul.
- Am ajuns în poziția de inculpat nu din ce cauză spune avocatul meu.
- Dar din ce cauză?
- Onorată instanță eu am ajuns în această situație fiindcă niciodată nu am crezut în nimic.
- Te referi la credinţa în Dumnezeu?
- Da.
- Şi acum că eşti în această poziție crezi în Dumnezeu?
- Nu.
- Şi cum a murit Fischbacher?
- A murit tot ca ateu.
- După cum i-a fost viaţa?
- Da.
- Deci a fost ateu şi necredincios până la capăt?
- Da.
- Îmi dau seama.
- Bine.
- Deci contează credinţa în Dumnezeu?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă frica de Dumnezeu te face să fi atent la ceea ce faci în această viaţă.
- Nu ştiam.
- Să ştii acum.
- Aşa am să fac.
- Ştiam să religia spune mult despre un om.
- Şi mai este ceva pe lângă religie.
- Ce anume?
- Cât de mult eşti atent cu tine însuţi.
- Adică vigilent?
- Da.
- Am înţeles.
- Vigilenţa este un lucru care dacă îl cultivi ajunge să te ţină departe de tot răul.
- Îmi dau seama.
- Mă bucur.
- Nu credeam că este nevoie de vigilenţă.
- Vigilenţa este un fel de atenţi morală la faptele tale.
- Sunt de acord.
- Trebuie să fim persoane care să fim atente la ceea ce facem şi la ceea ce întreprindem în această viaţă.
- Părinţii filocalici ne spun că trebuie să fim atenţi mai ales în timpul rugăciunii.
- Sunt de acord.
- De multe ori facem rugăciune dar nu suntem atenţi la ea.
- Din nefericire.
- Se poate spune că vigilenţa este o formă de luciditate?
- Da.
- Aşa credea şi eu.
- Nu ai cum să fi vigilent dacă nu eşti lucid.
- Şi nu ai cum să fi lucid dacă nu eşti vigilent?
- Da.
- Vezi că ţi-am citit gândurile.
- Aşa este.
- Mă bucur de conversaţie.[53]

[53] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Ceea ce trebuie să ştim este că este bine să fim critici cu noi înşine dar la fel de bine trebuie să fim persoane care să putem avea un dialog cu noi înşine prin care să ajungem să ne corectă. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Seramis Sas: „controlul excitației fiziologice nu înseamnă să negăm sau să ne explicăm emoțiile. Nu trebuie să te intereseze *de ce* au apărut ele sau *de ce* simți așa și nu altfel. De ce nu ești tu un bărbat curajos? De ce nu-ți bagi degetele în priză? Simți frică, dar n-ar trebui! Ești un papă-lapte. Criticisme!

Cercetarea psihologică (dar și intuiția) ne arată că auto-critica și condamnarea ne fac rău, ba chiar mult rău psihologic. Să-ți vorbești astfel duce la reacții de jenă, rușine sau vinovăție vizavi de frica simțită. Adaugă emoții *parazite* la emoția simțită în acel moment și loc. Ca să pre-întâmpini, poți adăuga **acceptarea** față de experiența ta. (Tehnic: *”expunere interoceptivă”*). Samuraii de mai sus exersau lucrul acceptării prin contemplare și rugăciune. Cui nu-i plac rugăciunile, poate încerca cu **vorbitul cu sine** într-o manieră **încurajatoare și blândă.**

D-abia de aici ajungem la următorul pas în luarea deciziei. *Să te gândești la ceilalți.* Te poți imagina într-un scenariu în care un bun prieten trece prin aceiași situație și îți cere sfatul. *”Ce sfat i-aș da unui bun prieten în această situație?”.* Da, deoarece ne pricepem să vedem mai limpede *situația exterioară* nouă în baza relației de încredere.”[54]

CAPITOLUL 3

LUCIDITATEA TREBUIE SĂ DEVINĂ O TRĂSĂTURĂ PROEMINENTĂ A LUMII NOASTRE

În lucrarea sa *Psihologia mulțimilor*[55] renumitul psiholog Gustave Le Bon spunea că omul este influenţat de mediul în care trăieşte. Dacă de exemplu suntem pe stradă singuri suntem liniştiţi. Dacă vom ajunge să fim pe aceiaşi stradă şi dacă în jurul nostru oamenii urlă şi zbiară la un protest sau Meeting politic, ei bine starea noastră se va schimba în mod automat chiar dacă nu suntem de acord cu protestatarii.

Ei bine în lumea noastră de mai multe ori trecem prin situaţii în care oamenii îşi pierd luciditatea.

- Crize sociale,
- proteste anti-guvernamentale,
- gnoze venite din extremul orient,
- rebeliuni şi revolte sociale
- transe colective etc

sunt cu toate unele care de ce să nu spunem că de mai multe ori ajung să ne facă să ne pierdem capul. Unii mai rău ajung de nu mai judecă normal şi firesc şi ajung la terapeuţi sau psihologi.

Iată ce spunea în acest sens gânditorul Jon Kobat Zin: „toată lumea vorbeşte astăzi despre luciditate. Acest lucru mi se pare minunat, căci dacă ne lipseşte ceva în această lume agitată, acest lucru este luciditatea. Foarte mulţi oameni îşi dau seama intuitiv că ceea ce le lipseşte sunt chiar ei înşişi, capacitatea de a fi prezenţi plenar în viaţa lor şi de a o trăi ca şi cum aceasta ar conta cu adevărat, în singurul moment care contează cu adevărat, cel prezent, şi că merită să facă acest lucru. O astfel de intuiţie este extrem de curajoasă şi de profundă, contând enorm pentru bunăstarea lor. De fapt, ea le poate transforma întreaga viaţă şi perspectiva asupra lumii.

Acestea fiind zise, doresc să precizez că luciditatea nu este doar o idee bună: „O, da, intenţionez să fiu mai prezent în viaţa mea şi mai puţin critic, şi totul va fi mai bine. Cum de nu mi-a trecut acest gând prin minte până acum?” Astfel de idei ne trec uneori prin minte, dar sunt efemere şi nu par să prindă niciodată substanţă. Deşi merită într-adevăr să fim mai prezenţi şi mai puţin critici, este greu să avansezi prea departe cu acest simplu gând. De fapt, pe mulţi oameni el nu îi face decât să se simtă şi mai inadecvaţi, şi mai nelalocul lor. Pentru a fi eficientă, luciditatea necesită un angajament ferm al celui care speră să obţină vreun beneficiu de pe urma ei. Cu alte cuvinte, aşa cum ne explică Mark Williams şi Danny Penman, luciditatea reprezintă o *practică,* un mod de a fi, nu doar o idee bună, o tehnică inteligentă sau un capriciu de moment. Conceptul este vechi de mii de ani, fiind considerat „esenţa meditaţiei budiste”, deşi în realitate el este un concept universal.”[56]

Suntem foarte buni să remarcăm când cei din jurul nostru ajung să îşi piardă luciditatea dar trebuie să recunoaştem că suntem mult mai puţini atenţi când noi ajungem să ne pierdem luciditatea. De multe ori vorbim fără sens şi ni se pare că cine ştie ce mari lucruri am spus. Ne place să vorbim fără să ascultăm pe semenii noştri. De ce? Fiindcă ne conferă o senzaţie oarecum se superioritate.

---

[54] Seramis Sas https://www.sasseramis.ro/totul-se-intampla-cu-un-motiv-motivul-e-de-obicei-o-decizie-proasta (accesat pe 25.06.2024).

[55] A se vedea Gustave Le Bon, *Psihologia mulțimilor* (Editura Rolcris, 2022).

[56]Jon Kobat Zin în Introducere la *Cultivarea lucidității: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr Divin, 2015).

Sunt din ce în ce mai multe studii care ne arată că ajungem să fim persoane mai lucide dacă medităm mai mult. La ce să medităm? La viață, la problemele noastre sau la Dumnezeu. Lumea de azi nu vrea să mediteze și pentru acest lucru am ajuns să fim unii care să nu mai știm ce este cu adevărat luciditatea. De ce? Fiindcă de cele mai multe ori trăim într-o stare de pseudo-luciditate. Tot gânditorul Jon Kobat Zin spunea în acest sens: „așa cum a fost dovedit în repetate rânduri, practica meditației exercită o influență puternică asupra sănătății, bunăstării și fericirii personale, lucru confirmat de dovezile științifice și medicale prezentate în această carte într-o manieră foarte ușor de înțeles. Dat fiind că este mai degrabă o practică decât o idee bună, cultivarea lucidității reprezintă un proces care evoluează și se dezvoltă în timp. Ea nu devine cu adevărat benefică decât dacă îți iei un angajament ferm față de tine însuți, bazat pe autodisciplină și pe seriozitate, dublate însă de un simț ludic, de bunătate și compasiune. Combinarea celor două atitudini reprezintă esența cultivării și practicii lucidității în diferitele ei forme."[57]

Mai toată lumea spune că este lucidă dar dacă este să privim la mersul generic al lumii noastre se poate vedea că luciditatea este una în lipsă:

- religii păgâne,
- culturi primitive,
- subculturi de subterană,
- dezordine,
- agenți au haosului,
- sau mișcări anarhice

cu toate sunt unele care ne spun că lumea noastră în termeni generici este departe de luciditate.

Trebuie să ne trezim la timp și să ne dăm seama că avem numai de câștigat de pe urma lucidității. Să fi fost oamenii la facerea Turnului Babel lucizi? În nici un caz. De ce? Nu ai cum să fi lucid când îți propui să faci un turn care să ajungă până la cer.[58]

Ei bine istoria Turnului Babel a ajuns să se repete de mai multe ori. Au fost oamenii lucizi în secolul XX când au declanșat două războaie mondiale? În nici un caz.

Din nefericire omul de azi se lasă amăgit de mai multe

- gnoze,
- învățături,
- curente de gândire
- sau ideologii

false și cred în ele fără să stea să se gândească la ele la rece.

Ne lăsăm de multe ori prea ușor pradă instinctului fiindcă susținem că instinctul este mai ușor de urmat decât luciditatea. Să fie lucrurile așa? Evident că nu.

Tot gânditorul Jon Kobat Zin spunea: „este foarte important să fii călăuzit de-a lungul acestei căi, întrucât miza este foarte mare. În ultimă instanță, ea se referă la însăși calitatea vieții și a relațiilor personale, inclusiv cu lumea exterioară, ca să nu mai vorbim de bunăstarea personală, de echilibrul mental, de fericire și de integrarea în propria viață. Din acest punct de vedere, nu pot decât să îți recomand să te lași pe mâinile experimentate ale lui Mark Williams și Danny Penman, ascultând sfaturile lor și urmând programul pe care l-au creat. Acest program asigură o structură coerentă, un fel de arhitectură, dacă vrei, care te ajută să îți observi propria minte și propriul corp, dar și maniera în care se derulează viața ta, astfel încât să poți abor da sistematic și cu încredere tot ceea ce ți se întâmplă. Această arhitectură nu este întâmplătoare, ci este construită pe argumente dovedite în mod repetat, născute din curicula reducerii stresului prin cultivarea lucidității (RSCL) și terapiei cognitive prin cultivarea lucidității (TCCL), și structurate într-un program coerent, convingător și de bun simț care durează opt săptămâni, dedicat tuturor celor care doresc să își îmbunătățească starea de sănătate fizică și psihică în această lume din ce în ce mai agitată și mai frenetică. Personal, cel mai mult mi-au plăcut sugestiile simple, dar radicale, pe care le oferă cei doi autori, menite să scoată la lumină o parte din tiparele noastre mentale și comportamentale subconștiente, pe care de cele mai multe ori nu le conștientizăm și care ne țin captivi într-o închisoare care nu ne reprezintă în nici un caz."[59]

---

[57] Jon Kobat Zin în Introducere la *Cultivarea lucidității: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015).

[58] A se vedea Umberto Eco, *În căutarea limbii perfecte* (Iași, 2002).

[59] Jon Kobat Zin în Introducere la *Cultivarea lucidității: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015).

Nevoia de luciditate este una care apare de mai multe ori pe fondul la mai multe traume şi nevroze. Poate una dintre cel mai des întâlnite este stresul. Când suferim de stres ei bine adevărul este că nu mai avem cum să fim lucizi. Stresul alungă din noi şi ultima urmă de luciditate. De ce? Fiindcă stresul ne proiectează întotdeauna spre viitor şi nu mai ajungem să trăim în prezent.[60]

Despre faptul că trebuie să ducem o luptă cu noi înşine de mai multe ori pentru a ne cultiva luciditatea ei bine gânditorul Mark Williams spunea: „când a fost ultima dată când ai stat noaptea în pat, luptându-te cu propriile gânduri? Când ți-ai dorit cu disperare să te linişteşti, să fii pur şi simplu *tăcut,* astfel încât să poţi adormi? Oricât de mult ai fi încercat, mintea ta refuza însă să se liniştească. Ori de câte ori te forţai să nu mai gândeşti, gândurile tale păreau să explodeze, refuzând orice control. Îţi spuneai să nu îţi faci griji, dar te trezeai că ai o mie de motive pentru a fi îngrijorat. Îţi înfoiai perna şi te întorceai pe partea opusă ca să stai mai confortabil, dar gândurile se acumulau din nou în mintea ta. Pe măsură ce treceau orele, puterea părea să te părăsească, lăsându-te din ce în ce mai fragil şi mai nesigur. Dimineaţa, când suna ceasul, te dădeai jos din pat epuizat, morocănos şi simţindu-te absolut mizerabil.

În cursul zilei care urma, te luptai să rămâi treaz, dar nu te puteai opri din căscat. Încercai să îţi vezi de lucru, dar nu erai cu adevărat prezent şi nu te puteai concentra. Aveai ochii roşii şi somnoroşi. Te durea corpul şi te simţeai golit de energie. Te uitai la dosarele adunate pe biroul tău, sperând că se va întâmpla ceva, *orice,* care să te ajute să te aduni ca să le poţi rezolva. La şedinţe de-abia reuşeai să îţi ţii ochii deschişi şi să legi două vorbe, necum să spui ceva inteligent. Ţi se părea că viaţa îţi alunecă printre degete şi te simţeai din ce în ce mai anxios, mai stresat şi mai epuizat."[61]

Sunt mai multe

- fobii,
- angoase,
- nelinişti
- şi nevroze

de care suferă lumea de azi.

Ele ar putea să fie vindecate dacă am face recurs mai des la luciditate. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că din nefericire luciditatea nu face parte din lista de interes a lumii noastre. Lumea noastră se dă în vânt după

- lascivitate,
- puterea politică,
- bani,
- senzaţii tari
- sau faimă.

Luciditatea este un lucru pe care nu îl vom găsii în această zonă de interes a lumii de azi.[62]

Despre faptul că lumea trebuie să se întoarcă spre valori mai bine şi pozitive – cum ar fi meditaţia – tot gânditorul Mark Williams spunea: „o meditaţie obişnuită constă în focalizarea plenară a atenţiei asupra respiraţiei care intră şi iese din corp (vezi caseta de mai sus, cu meditaţia care durează un minut). Această focalizare te ajută să îţi observi gândurile pe măsură ce acestea îţi apar în minte şi să te detaşezi încetul cu încetul de ele. În timp, ajungi să îţi dai seama că gândurile vin şi pleacă cu de la sine putere şi că *tu* nu eşti totuna cu ele, întrucât le poţi privi cum îţi apar în minte, aparent din neant, iar apoi cum dispar ca nişte bule de săpun care se sparg. Începi să înţelegi astfel că gândurile şi sentimentele (inclusiv cele negative) sunt efemere. Ele vin şi pleacă, iar tu ai latitudinea de a le cultiva sau nu, după cum doreşti.

Luciditatea nu este altceva decât o formă de observare detaşată, neînsoţită de gânduri critice, ci mai degrabă de compasiune. Atunci când simţi o stare de nefericire sau de stres, nu trebuie să o iei la modul personal, ci trebuie să o tratezi ca pe un nor negru care întunecă cerul, observând-o cu o curiozitate prietenoasă. În esenţă, luciditatea te ajută să îţi surprinzi tiparele mentale negative înainte ca acestea să te atragă în abisul unei spirale descendente interminabile. În acest fel, ea te ajută să îţi recâştigi controlul asupra propriei vieţi.

În timp, luciditatea conduce la schimbări pe termen lung ale fericirii şi bunăstării personale. Studiile ştiinţifice au arătat că ea nu numai că previne depresia, dar chiar afectează într-o manieră pozitivă tiparele mentale care stau la baza anxietăţii, stresului, depresiei şi iritabilităţii de zi cu zi, astfel încât atunci când acestea apar, să se dizolve în neant la fel de uşor cum au apărut. Alte studii au arătat că oamenii care meditează în mod

---

[60]A se vedea Simeon Kraiopoulos, *Stresul. Cum se naşte şi cum se vindecă* (Bucureşti, 2015).

[61] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

[62] A se vedea Ioan Buliga, *Deşertăciunile lumii* (Galaţi, 2008).

regulat se duc mai rar la medic şi petrec mai puţine zile la spital. Memoria lor se îmbunătăţeşte, creativitatea lor se amplifică, iar timpul de reacție se accelerează."[63]

Doi antropologi discutau într-o zi.

- Cum îți explici lipsa de luciditate din zilele noastre?
- Oamenii sunt superficiali.
- În ce sens?
- Se lasă seduşi de aparenţe.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă nu vor să meargă mai adânc la miezul problemelor.
- Cred că ai dreptate.
- Dar de ce te interesează luciditatea?
- Am observat că oamenii care au credință în Dumnezeu sunt mult mai lucizi decât cei care nu au credință în Dumnezeu.
- În ce sens?
- O să îți spun.
- Te rog.
- Știi ce am citit zilele acestea?
- Nu.
- Despre un caz adevărat.
- Ce caz?
- A fost găsit un tânăr mort cu un revolver lângă el.
- S-a sinucis sau a fost ucis?
- S-a sinucis.
- Şi?
- Lână el a fost găsit un bilet.
- O notă de adio.
- Într-un fel.
- Era al tânărului biletul?
- Da.
- Şi ce scria pe el?
- „Cel ce îmi vei descoperi cadavrul, află, că am trăit cinci ani după prescriptele Evangheliei, deplin mângâiat şi mulţumit. Într-un moment nesocotit însă am ajuns în societatea unor liber-cugetători şi aceia m-au adus, acolo unde mă afli azi. Rog creştinătatea să-mi ierte pasul, care fără îndoială o va supăra. Rog iertare de la iubitul meu preot, a cărui sfaturi dacă le-aşi fi urmat, nu aşi fi azi aici. Rog iertare de la părinții mei iubiți, cărora prin acest gest nesocotit, le-am cauzat durere atât de mare. Luasem hotărârea, să le fiu sprijinul bătrâneților lor. Dar trebuie să renunţ, căci nu mai pot suporta viaţa."
- Ce trist.
- Aşa este.
- Se poate spune că el şi-a pierdut luciditatea?
- Da.
- Dacă ar fi fost lucid s-ar mai fi sinucis?
- Nu.
- De ce?
- Fiindcă luciditatea te face să îți dau seama că viața este frumoasă şi merită să fie trăită.
- Cu asta sunt de acord.
- Mă bucur.
- Deci trebuie să fim persoane responsabile.
- Luciditatea înseamnă şi responsabilitate.
- Ai dreptate.

[63] Mark Williams, *Cultivarea lucidității: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

- Se poate spune că prea multă luciditate strică?
- Nu.
- În ce sens?
- Fiindcă trebuie să ştim că luciditatea ne face să fim ancoraţi în realitate.
- Realitatea poate să fi una dură
- Din nefericire.
- Dar i se poate supravieţuii?
- Da.
- Aşa este.
- Vezi?
- Şi cum să faci să îţi exersezi luciditatea?
- Sunt mai multe metode.
- Cum ar fi?
- Poate cea mai eficientă este meditaţia.
- Meditaţia la ce?
- La viaţă şi la sufletul tău.
- Crezi că meditaţia ajută sufletul?
- Da.
- Cum?
- Îl face să se limpezească.
- Deci să devină mai lucid?
- Da.
- De multe ori luăm decizii după primul impuls.
- Pe care mai apoi le vom regreta nu?
- Da.
- Nu este bine.
- În nici un caz.
- Dec trebuie să fim persoane care să ne dăm seama de tot ceea ce este luciditatea?
- Da.
- Adevărul este că sunt puţini cei care vor să fie lucizi.
- Au numai de pierdut.
- Mai de vreme sau mai târziu?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă luciditatea este una care ne ajută să luăm deciziile cele mai bune.
- Asta aşa este.
- Luciditatea este cea care ne face să ştim cine suntem cu adevărat.
- Este adevărat că eu nu prea ştiu cu exactitate cine sunt cu adevărat.
- Prin luciditatea vom intra în peştera interioară şi vom face lumină.
- Se poate spune.
- Nu ai cum să reuşeşti în viaţă dacă nu eşti lucid.
- Nu eram conştient de acest lucru.
- A merge pe primul impuls nu este bine.
- De ce?
- Fiindcă se iau decizii pripite.
- Eu am luat mai multe astfel de decizii.
- Şi eu.
- Acum că am discutat cu tine mă simt mult mai bine.
- Şi eu.
- Parcă am mai prins avânt.
- Dialogurile pot să dea această stare de entuziasm.
- Din fericire.
- Aşa este.[64]

[64]Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Despre folosul meditației în procesul lucidității gânditorul Mark Williams spunea: „numeroase studii psihologice au arătat că oamenii care meditează în mod regulat sunt mai fericiţi şi mai mulţumiţi decât ceilalţi. Aceste rezultate sunt foarte importante în sine, dar în plus ele au o semnificație medicală aparte, întrucât aceste emoţii pozitive sunt asociate statistic cu o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă.

Anxietatea, depresia și iritabilitatea descresc direct proporţional cu numărul şi regularitatea şedinţelor de meditaţie. Memoria se îmbunătăţeşte, timpul de reacţie se accelerează, iar vitalitatea mentală şi fizică se amplifică. Oamenii care meditează în mod regulat se bucură de relaţii mai armonioase şi mai satisfăcătoare.

Studii din întreaga lume arată că meditația reduce indicatorii cheie ai stresului cronic, inclusiv hipertensiunea.

S-a dovedit de asemenea că meditația este eficientă pentru reducerea impactului bolilor grave, inclusiv al durerilor cronice și cancerului, putând ajuta la eliminarea dependenţei de medicamente şi de alcool.

Alte studii au arătat că meditația dinamizează sistemul imunitar şi ajută la îndepărtarea răcelilor, gripei şi a altor boli."[65]

Luciditatea prin urmare poate să fie cultivată și trebuie să o facem dacă voim să avem o lume mai bună şi mai frumoasă. Omul lucid trebuie să ştim că este unul cât se poate de fericit fiindcă el este unul statornic în bine şi este deplin încredinţat de valoarea şi funcţia lui.

Din nefericire luciditatea de mai multe ori este o noțiune în criză în vremurile noastre. De ce? Fiindcă omul de azi este unul care crede că poate face o lume mai bună fără de ea. Ne lăsăm mult prea uşor seduşi de mai multe surogate şi simulacre ale fericirii şi în acest mod ne pierdem luciditatea. De mai multe ori ceea ce noi numi cultură în zilele noastre nu este decât un simulacru al ei.[66]

Gânditorul Mark Williams ne spunea că omul de azi a uitat de luciditate fiindcă nu mai este interesant de meditaţie: „în pofida acestor beneficii *dovedite,* foarte mulţi oameni continuă să se simtă îngrijoraţi atunci când aud cuvântul „meditaţie". De aceea, înainte de continua, dorim să demontăm o serie de mituri legate de ea, care nu au nimic de-a face cu realitatea:

meditaţia nu este o religie. Cultivarea lucidităţii nu este altceva decât o metodă de antrenament mental. Foarte mulţi dintre cei care practică meditația sunt persoane religioase, dar nu sunt puţini nici ateii sau agnosticii.

Nu trebuie să stai pe podea cu picioarele încrucișate (ca în imaginile din reviste sau de la televizor), deşi, dacă doreşti, poţi face acest lucru. Marea majoritate a celor care vin la cursurile noastre stau pe scaune, dar poţi practica atenţia conştientă în orice context, în autobuz, în tren sau atunci când te plimbi pe jos. În esenţă, poţi medita oriunde şi oricând.

Practica lucidității nu consumă foarte mult timp, dar necesită o anumită răbdare şi perseverenţă. Foarte mulţi oameni descoperă că meditaţia îi eliberează de presiunea timpului, aşa că îşi găsesc timp să facă mai multe lucruri.

Meditația nu este deloc complicată. Nu poţi avea „succes" sau „insucces" atunci când meditezi. Chiar şi în momentele în care îţi vine greu să meditezi, tu înveţi ceva valoros despre mecanismele minţii tale, aşa că te bucuri de un beneficiu psihologic.

Meditaţia nu amorţeşte mintea şi nu te împiedică să îţi urmăreşti scopurile legate de carieră sau de stilul de viaţă. Mai mult decât atât, ea nu te determină neapărat să adopţi o atitudine fals pozitivă orice ai face, sau să accepţi inacceptabilul. Dimpotrivă, te ajută să vezi lumea cu o claritate mai mare, astfel încât să poţi schimba lucrurile pe care doreşti să le schimbi în viaţa ta. Meditaţia contribuie la cultivarea unei conştiinţe profunde şi pline de compasiune, care te ajută să îţi evaluezi scopurile şi să descoperi calea ideală către realizarea valorilor tale cel mai profunde."[67]

Avem nevoie nu atât de mult de psihologizare cât mai mult de o meditație la care sunt principalele priorităţi ale lumii noastre. De ce? Fiindcă este bine să ne dăm seama că numai în acest mod vom ajunge să fim unii care să ştim cu exactitate ce voim de la viaţă şi de la lumea din jur.

Este bine să ne dăm seama că sunt mai multe lucruri pe care le putem folosii pentru a ajunge la rezultate pozitive cu privire la mersul lumii noastre. De mult prea multe ori ne lăsăm seduşi de aspecte reprobabile ale existenţei fiindcă nu stăm

- să meditām

---

[65] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

[66] A se vedea Radu Teodorescu, *Simulacrele culturii: contrafacerea culturii în contra-culturii, subcultură și incultură în plan religios* (Cugir, 2025).

[67] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

- și să ne gândim

mai bine referitor la ceea ce avem de făcut.

Tot gânditorul Mark Williams spunea: „stările noastre de spirit oscilează în mod natural. Așa suntem creați. Dar anumite tipare mentale au puterea de a transforma o mică pierdere de vitalitate sau o mică reducere a bunăstării emoționale într-o perioadă prelungită de anxietate, de stres, de nefericire și de epuizare. Un mic moment de tristețe, de mânie sau de anxietate se poate transforma într-o „stare proastă" care durează o zi întreagă, iar uneori o perioadă mult mai lungă. Studii științifice recente au arătat că aceste fluxuri emoționale normale pot conduce la o nefericire pe termen lung, la o anxietate acută și chiar la depresie. Ceea ce este mai important însă, aceste descoperiri revelează calea prin care putem redeveni o persoană fericită și „centrată", arătând că:

Atunci când începi să te simți puțin trist, anxios sau iritabil, nu starea propriu-zisă contează, ci felul în care reacționezi în fața ei.

Efortul de a te elibera de o stare proastă sau de un acces de nefericire, întrebându-te de ce ești nefericit și cum poți schimba această situație, nu face decât să înrăutățească cel mai adesea lucrurile. Este ca și cum ai fi prins în niște nisipuri mișcătoare: cu cât te lupți mai abitir să ieși din ele, cu atât mai rău de afunzi."[68]

Luciditatea a ajuns să fie o noțiune în criză în lumea noastră fiindcă sunt din ce în ce mai mulți care nu vor să o cultive și nici să o pună în practică. Am ajuns să fim unii care mergem

- pe primul impuls,
- pe instinct
- și pe seducție.

Suntem seduși de mai multe ori de oferte ieftine fiindcă nu voim să ieșim din superficialitate. Să ne aducem aminte în acest sens de faptul că în zilele noastre sunt foarte mulți care sunt seduși de ofertele orientului extrem: yoga, reiki, feng shui, Meditația Transcedentală etc.

Acest lucru de multe ori ei îl fac fiindcă sunt superficiali și nu vor să ajungă la profunzime. Acolo unde seducția lucrează trebuie să știm că nu poate exista luciditate. De ce? Fiindcă luciditatea este una care ne învață să gândim lucrurile la rece. Trebuie să fim unii care să gândim lucrurile la rece.

Iată ce spunea tot gânditorul Mark Williams: „dacă înțelegem cum lucrează mintea, ne devine evident de ce suferim cu toții de nefericire, de stres și de iritabilitate din când în când.

Atunci când începi să te simți nefericit, este natural să te gândești la *problema* nefericirii tale, încercând să scapi de ea. Încerci să stabilești astfel de ce ești nefericit și să găsești o soluție. De-a lungul procesului, este foarte ușor să cazi în capcana regretelor din trecut sau să îți faci griji legate de viitor. Toate acestea nu fac decât să îți înrăutățească starea de spirit. În acest fel, nu trece mult și începi să te simți din ce în ce mai rău pentru că nu găsești nici o modalitate de a te înveseli. „Criticul interior", un arhetip care trăiește în interiorul tuturor oamenilor, începe să îți susure la ureche că este numai vina ta și că ar trebui să faci un efort mai mare, indiferent de preț. Ajungi astfel să te simți separat de partea cea mai profundă și mai înțeleaptă a ființei tale. Te rătăcești într-un ciclu aparent nesfârșit al recriminării și judecății critice, acuzându-te că nu te ridici la înălțimea idealurilor tale și că nu ești persoana care ai vrea să fii.

Este foarte ușor să cădem în capcana acestor nisipuri mișcătoare ale emoțiilor, căci starea noastră de spirit este intim legată de memorie. Mintea noastră caută în mod natural amintirile care corespund stării noastre emoționale curente. Spre exemplu, dacă ne simțim amenințați, ea scoate instantaneu la lumină acele amintiri din trecut în care ne-am simțit amenințați, pentru a identifica similitudinile și pentru a găsi o cale de scăpare din actuala situație. Totul se petrece într-o singură clipă, fără măcar ca noi să ne dăm seama."[69]

Prin urmare este bine să ne dăm seama că vom ajunge la mai multă luciditate dacă ne dăm seama de

- superficialitatea
- și aparența

în care trăim și ne mișcăm.

Suntem superficiali și acest lucru ne afectează în mod cât se poate de evident și de clar viața și existența noastră mai ales la nivelul lucidității. Acolo unde există superficialitate se poate spune că luciditate dispare treptat. De ce? Fiindcă nu ai cum să fi un om lucid și să îți dai seama că ai ajuns să trăiești o viață fără de mai sensuri și semnificații.[70]

---

[68] Idem.

[69] Mark Williams, *Cultivarea lucidității: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

[70] A se vedea, *Despre sensul vieții cu părintele Constantin Necula și Marin Morar* (Editura Bookzone, 2021).

Nefericirea, anxietatea şi stresul la fel de bine ne pot şi ele afecta luciditatea: „la fel se petrec lucrurile şi cu nefericirea, anxietatea şi stresul. Este absolut normal să ne simţim când şi când uşor nefericiţi, dar uneori câteva gânduri triste pot dezlănţui o cascadă de amintiri nefericite, de emoţii negative şi de judecăţi critice dure. Nu trece mult şi ne trezim că nu ne mai putem gândi la altceva decât la lucruri de gen: „Ce nu este în regulă cu mine? Viaţa mea este un dezastru. Ce se va întâmpla când vor afla şi ceilalţi ce fiinţă inutilă sunt?"

Astfel de gânduri autodistructive sunt incredibil de puternice, iar dacă apucă să câştige suficientă inerţie, devin aproape imposibil de oprit. Un gând sau un sentiment atrage un altul, apoi un altul… În scurt timp, gândul original, indiferent cât de efemer, atrage o hoardă de gânduri similare generatoare de tristeţe, de anxietate şi de teamă, până când nu mai putem scăpa din pânza de păianjen a propriei noastre suferinţe.

Într-un fel, acest mecanism nu este deloc surprinzător, întrucât contextul are un efect uriaş asupra memoriei noastre. Acum câţiva ani, psihologii au descoperit că scufundătorii care memorează o listă de cuvinte pe mal au tendinţa să le uite sub apă, dar şi le pot aminti din nou când se întorc pe uscat. Mecanismul funcţionează şi invers. Cuvintele memorate sub apă tind să fie uitate mai uşor pe uscat. Pe scurt, apa şi malul sunt contexte foarte diferite pentru memoria noastră."[71]

Trebuie să ne dăm seama că numai printr-un exerciţiu susţinut vom ajunge să fim unii care să ajungem la foarte multă luciditate. Aceasta fiindcă în acest mod vom fii unii care vom dobândii multă

- înţelegere,
- pricepere
- şi experienţă

cu privire la cum este trăită luciditatea.

Ceea ce s-a putut remarca în lumea noastră este că dacă suntem lucizi şi dacă lucrăm la facerea lucidităţii ei bine vom ajunge să fim unii care să ştim foarte bine cum să fim ancoraţi în luciditate.[72]

Se poate spune că realitate este o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte prea multă realitate ne face să ne pierdem luciditatea şi la fel de bine prea puţin contact cu realitate ne plasează într-o lume imaginară. Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că avem nevoie de luciditate pentru a fi ancoraţi în realitate atât cât este necesar.

Excesul este evident că trebuie să fie evitat. De ce? Fiindcă nu ai cum să trăieşti în excese: alimentare, sexuale, psihice sau interioare şi în acelaşi timp să fi o persoană responsabilă şi in integră.

Există o profundă legătură dintre luciditate şi integritate. De ce? Fiindcă dacă suntem persoane integre evident că vom ajunge să fim unii care să ştim ceea ce trebuie să facem pentru a ne ferii de exces şi de patimi.

Trebuie să ştim că omul pătimaş nu mai este lucid. Mai recent se vorbeau de nişte violatori că şi-au găsit nişte femei pe care au început să le iubească. Totuşi deşi simţeau iubire faţă de ele ei bine de mai multe ori le agresau pe aceste femei. De ce? Fiindcă vechile apucături nu dispăruseră deplin şi total.

Luciditatea este una care ne permite să pătrundem în tenebrele sufletului: „la fel funcţionează şi mintea noastră. Ţi s-a întâmplat vreodată să vizitezi o destinaţie de vacanţă favorită din copilărie? Înainte de vizita propriu-zisă, cel mai probabil nu aveai decât amintiri vagi legate de ea, dar odată ce ai ajuns în locul respectiv – mergând pe străzi, admirând priveliştea, ascultând sunetele şi simţind mirosurile familiare – vechile amintiri revin în bloc. Revenirea la vechiul context îţi determină mintea să îşi aducă aminte foarte multe lucruri. Şi nu este vorba doar de locurile geografice. Lumea în care trăim este plină de astfel de factori declanşatori. Ţie nu ţi s-a întâmplat niciodată ca un cântec sau un miros (de pildă, parfumul unei flori sau mirosul pâinii proaspăt scoase din cuptor) să îţi trezească o veritabilă cascadă de amintiri asociate cu el?

Într-o manieră similară, starea noastră de spirit poate acţiona ca un context intern, la fel de puternic ca o vizită într-o veche destinaţie de vacanţă sau ca un cântec preferat altădată. O stare uşoară de tristeţe, de frustrare sau de anxietate poate scoate la lumină amintiri sumbre, chiar dacă nu ne dorim să ne gândim la ele. În scurt timp, ne putem pierde în gândurile şi emoţiile noastre negative asociate cu aceste amintiri. De multe ori nici măcar nu ne dăm seama de unde au apărut acestea, ba chiar ni se pare că au apărut din neant. Ajungem astfel să devenim prost dispuşi, iritabili sau trişti fără măcar să ne dăm seama de ce, ba chiar ne întrebăm: *„De ce sunt atât de prost dispus (trist, obosit)?"*"[73]

---

[71] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

[72] A se vedea Jose Saramago, *Eseu despre luciditate* (Iaşi, 2014).

[73] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

Dacă voim să sondăm în sufletul nostru ei bine trebuie să fim unii care să ne dăm seama că avem nevoie de luciditate. Aceasta fiindcă ea ne ajută să vedem realitate şi nu ceea ce este fictiv şi imaginar. Luciditatea după cum am spus este o noţiune în criză în vremurile noastre. De ce? Fiindcă oamenii nu vor să mediteze la sensurile primordiale şi depline ale vieţii. Ne lăsăm duşi de val şi trebuie să ştim că sunt multe valuri efemere în această viaţă.

Ceea ce este sigur este că dacă voim cu adevărat putem să ne ferim de lipsa de luciditate: „nimeni nu poate opri declanşarea amintirilor nefericite, a gândurilor critice şi a acuzaţiilor, dar oricine poate opri mecanismul care se întâmplă în continuare. Într-adevăr, noi putem opri spirala descendentă la care conduc aceste gânduri şi sentimente negative, nelăsând-o să se autoalimenteze singură cu noi gânduri şi sentimente. Cu alte cuvinte, noi putem opri cascada emoţiilor autodistructive care ne fac din ce în ce mai nefericiţi, mai neliniştiţi, mai stresaţi, mai iritabili şi mai epuizaţi.

Meditaţia lucidităţii ne învaţă să ne recunoaştem amintirile şi gândurile care ne pot face rău chiar în momentul în care acestea apar. Ea ne reaminteşte că acestea sunt simple amintiri, nu realităţi imediate. La fel ca propaganda, *ele nu sunt reale.* Nu sunt *totuna cu noi.* Noi putem învăţa să ne observăm gândurile negative chiar în momentul în care acestea ne trec prin minte, lăsându-le să se evaporeze chiar sub ochii noştri. Atunci când facem acest lucru, se întâmplă ceva cu adevărat extraordinar: vidul rămas se umple cu o stare profundă de fericire şi de pace."[74]

Luciditatea prin urmare este un lucru pe care putem să îl folosim spre folosul nostru. Aceasta dacă voim cu adevărat.

Cei mai mulţi dintre noi nu punem mare preţ pe luciditate fiindcă ni se pare că viaţa poate să meargă înainte şi fără de ea. La un moment dat ne dăm seama că ne lipseşte ceva şi ne lipseşte ceva important. Este vorba de luciditate.

Omul lucid este unul care nu se hazardează şi nici nu se panichează imediat. Aceasta fiindcă el ştie ce trebuie să facă şi cum să se comporte de multe ori în situaţii

- extreme,
- limită
- şi de criză.

Aceasta fiindcă dacă ai cultivat luciditatea ei bine vei ajunge să ai parte de ea şi în situaţii mai dificile. Este bine să ne dăm seama că luciditatea este un atu pe care îl avem în faţa vicisitudinilor vieţii. În arenele romane ştim că aveau loc lupte dintre gladiatori. Ei erau puşi să se lupta unul cu altul până la moarte. La final cezarul decidea dacă gladiatorul învins era ucis sau nu. Aceasta în funcţie de ce exclamau mulţimile. Dacă mulţimile erau impresionate de modul cum a luptat gladiatorul ei bine ele strigau ca el să trăiască. Dacă mulţimile nu erau impresionate ei bine ele strigau ca el să fie ucis. Se poate vedea aici că nu exista nici un fel de luciditate fiindcă viaţa unui om era mult mai de preţ decât o luptă în arenă. Totuşi mulţimile şi cezarul să lăsau duşi de primul impuls şi de instinct.[75]

Tot gânditorul Mark Williams spunea în acest sens: „meditaţia lucidităţii face acest lucru prin activarea unei modalităţi alternative de conectare a minţii noastre cu lumea exterioară. Cei mai mulţi dintre oameni nu îşi cunosc decât latura analitică a minţii, procesul gândirii logice, al judecăţii critice, al planificării şi al trierii amintirilor din trecut în căutarea soluţiilor. Mintea noastră mai îndeplineşte însă o funcţie: aceea de *conştientizare.* Pe de o parte, ea *se gândeşte* la diferite lucruri, iar pe de altă parte este conştientă de faptul că se gândeşte la ele. Noi nu avem nevoie de limbaj ca intermediar între noi şi această lume, ci o putem experimenta direct, prin simţurile noastre. Suntem capabili să percepem direct ciripitul păsărilor, mireasma florilor şi zâmbetul unei persoane dragi. Noi putem cunoaşte nu doar cu mintea, ci şi cu inima. Experienţa conştientă nu se rezumă la gândire. Propria noastră minte este mai vastă şi mai cuprinzătoare decât gândirea.

Meditaţia conduce la o claritate mentală mai mare, care ne ajută să percepem lucrurile cu o luciditate centrată în inimă. Există un spaţiu interior din care putem fi martorii propriilor noastre gânduri şi sentimente, exact în clipa în care acestea apar. Acest spaţiu ne ajută să nu mai reacţionăm în faţa celui mai mic factor declanşator al vechilor tipare mentale şi comportamentale ale noastre. Sinele nostru interior – acea parte a fiinţei noastre care este întotdeauna fericită şi senină – nu mai este ascuns de zgomotul minţii care îşi rumegă la nesfârşit problemele, încercând să le găsească soluţii."[76]

---

[74] Idem.

[75] A se vedea N. C. Paulescu, *Instincte sociale, patimi şi remedii morale* (Editura Credinţa Strămoşească, 2009).

[76] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

Este bine să ne dăm seama că luciditatea nu face rău nimănui şi că cu cea vom vedea mai bine şi mai clar calea pe care trebuie să păşim în viaţă. Aceasta fiindcă în acest fel vom ajunge să fim unii care să mergem din mai bine în mai bine. Nu este acest lucru pe care cu toţii îl voim şi îl dorim? Fără doar şi poate că da.[77]

Doi marinai discutau într-o zi.

- Ştii la ce concluzie am ajuns?
- Nu.
- Dacă vrei să fi căpitan de vas trebuie să fim foarte lucid.
- De ce?
- Pentru a lua deciziile cele mai bune.
- Crezi?
- Da.
- Cred că ai dreptate.
- De acea nu oricine poate să fi căpitan de vas.
- Asta este sigur.
- Vezi?
- Şi cum de ai ajuns să meditezi la luciditate?
- O să îţi spun.
- Te rog.
- Se spune că pe un vapor ce călătorea spre America era un pasager care nu credea în Dumnezeu.
- Înţeleg.
- El în continuu venea cu glume despre cele religioase.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Şi ce a urmat?
- Ei bine un bun creştin era şi el pe acel vapor.
- Şi?
- L-a auzit cum tot hulea de cele sfinte.
- Şi a luat atitudine?
- Da.
- Cum?
- L-a întrebat pe hulitor.
- Ce?
- Crezi în nemurirea sufletului?
- Eu nu am suflet, a răspuns hulitorul.
- Dar în Dumnezeu crezi?
- Nu cred fiindcă nu există.
- Cred că au am auzit despre dumneata.
- De mine?
- Da.
- Nu ne-am văzut niciodată.
- Mai mult decât atât.
- Ce?
- Cred că am citit despre dumneata?
- Despre mine?
- Da.
- Unde aţi citit despre mine?
- În Biblie.
- În Biblie?
- Eu nu ştiu să se fi scris ceva în Biblie de mine.
- Ba sa scris.
- Ce s-a scris?
- Ce spune Sfântul psalmist David.
- Şi ce spune el?

[77] A se vedea Radu Teodorescu, *Trezvia duhovnicească în viaţa de zi cu zi* (Cugir, 2017).

- Zis-a cel nebun în inima sa: nu este Dumnezeu.
- Se spune că necredinciosul s-a ruşinat.
- A fost replică foarte bună.
- Aşa este.
- Deci trebuie să ne dăm seama că avem nevoie de luciditate.
- În marină fără nici o îndoială.
- Trebuie să fim unii care să ştim pe ce lume trăim.
- Şi luciditatea crezi că ajută?
- Da.
- Mult?
- Foarte mult.
- De ce?
- Mai toate blestemele şi hulele omul le face când nu mai este lucid.
- În ce sens?
- Dacă ar sta şi ar medita mai mult şi-ar da seama că nu se merită.
- Aşa este.
- Deci vezi trebuie să facem exerciţii de luciditate?
- Se poate acest lucru?
- Da.
- Cum?
- Mai ales prin meditaţie.
- Ştiu că budiştii pun mare accent pe meditaţie.
- Aşa este.
- Ca să fie mai lucizi?
- Se poate spune.
- Dar budiştii nu sunt creştini.
- Nu sunt.
- Totuşi ei preţuiesc luciditatea.
- Mai multe religii o fac.
- Dar sunt şi altele care nu o fac.
- Păgânii nu prea puneau preţ pe luciditate.
- Ştiu asta.
- Ei de cele mai multe ori erau conduşi de instincte animalice.
- Instinctul în nici un fel nu te duce la luciditate.
- Crezi?
- Da.
- Dar la ce te duce?
- La legea junglei.
- Stăpâneşte cel care are cea mai mare forţă fizică?
- Da.
- Aşa este.
- Vezi că am dreptate.
- Sigur că ai dreptate.
- Trebuie să cultivăm mai mult luciditatea fiindcă în acest mod vom fi mai fericiţi.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Nu ai cum să fi fericit dacă nu eşti lucid.
- Fericirea este de mai multe ori o euforie.
- Este o euforie lucidă.
- Crezi?
- Da.
- Ai dreptate.[78]

[78] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Tot gânditorul Mark Williams spunea despre meditaţia lucidă: „meditaţia lucidităţii ne încurajează să devenim mai răbdători şi mai plini de compasiune cu noi înşine, şi să cultivăm o stare de deschidere interioară şi de perseverenţă plină de blândeţe. Aceste calităţi ne ajută să ne eliberăm de atracţia gravitaţională a anxietăţii, a stresului şi a nefericirii, reamintindu-ne ce ne spune ştiinţa: că este ok să nu ne mai tratăm tristeţea şi dificultăţile prin care trecem ca pe nişte probleme care trebuie rezolvate cu orice preţ. Nu trebuie să ne simţim rău pentru că nu putem „rezolva" întotdeauna aceste probleme. De fapt, de cele mai multe ori această atitudine este cel mai bun curs de acţiune pe care îl putem întreprinde, căci maniera obişnuită în care reacţionăm nu face decât să ne înrăutăţească şi mai mult problemele.

Luciditatea nu neagă dorinţa naturală a creierului nostru de a ne rezolva problemele, dar ne oferă timpul şi spaţiul necesare pentru a alege *cele mai bune* modalităţi de rezolvare a lor. Spre exemplu, unele probleme merită să fie rezolvate cu inima, nu cu mintea. Cu alte cuvinte, noi putem alege soluţia care ne face să ne „simţim" mai bine. Altele nu pot fi rezolvate decât pe cale logică. Nu puţine probleme pot fi rezolvate intuitiv, într-o manieră creativă. În sfârşit, există probleme pentru care nu putem găsi pe moment o rezolvare şi pe care cel mai bine este să le lăsăm deocamdată în suspensie."[79]

CAPITOLUL 4

VREMURILE TULBURI ALUNGĂ LUCIDITATEA

Se poate vedea că în lumea noastră au loc mai multe lucruri nefaste:
- războaie,
- violenţă,
- crimă,
- revolte populare,
- asasinate politice
- sau răscoale.

Când aceste lucruri au loc ei bine s-a putut vedea că oamenii nu mai prea sunt lucizi. Este cu adevărat greu – dacă nu imposibil – să fi lucid într-un război în care mai multe proiectile explodează în jurul tău.

Ei bine s-a putut remarca faptul că toate aceste lucruri au loc fiindcă oamenii au renunţat să mai fie lucizi. Când se declanşează un război în lumea noastră – şi realitatea ne spune că acest lucru are loc cam des – ei bine oamenii nu mai sunt lucizi. Ei ajung să facă mai multe lucruri iraţionale pe care de cele mai multe ori nu le înţeleg.

Iraţionalul trebuie să ştim că nu este lucid. Nu avem cum să cerem cuiva care este iraţional să fie lucid.[80]

„*Luciditatea* operează pe două nivele. Primul şi cel mai important se află chiar în centrul programului nostru de cultivare a lucidităţii prin meditaţie. Acesta este alcătuit dintr-o serie de meditaţii simple ce trebuie practicate zilnic, aproape în orice context, dar care au un efect maxim dacă sunt practicate acasă, într-un loc liniştit. Unele dintre el nu durează mai mult de trei minute, dar altele pot dura 20-30 de minute.

Luciditatea ne încurajează să scăpăm de (o parte din) acele tipare mentale şi comportamentale care ne împiedică să ne trăim viaţa aşa cum ne dorim. Foarte multe gânduri critice şi acuzatoare ne trec prin minte datorită modului nostru obişnuit de a gândi şi de a acţiona. Prin renunţarea la anumite rutine zilnice noi putem dizolva progresiv o parte din aceste tipare mentale negative, devenind din ce în ce mai conştienţi de ele. Vei fi uimit să constaţi la ce bucurie şi fericire poţi avea acces prin câteva schimbări minore în modul tău de viaţă.

Renunţarea la vechile obişnuinţe poate să însemne orice. De pildă, este suficient să nu te aşezi pe acelaşi scaun la o şedinţă, să nu dai drumul la televizor la ora la care erai obişnuit sau să mergi pe o rută diferită către serviciu. Ai putea la fel de bine să încerci să plantezi nişte seminţe şi să le observi cum cresc, să supraveghezi timp de câteva zile animalul de companie al unui prieten sau să te duci să vezi un film la cinematograf (nu la televizor). Astfel de schimbări simple, dublate de o serie de meditaţii scurte, te pot face să te simţi mult mai fericit şi mai împlinit."[81]

---

[79] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

[80] A se vedea Radu Teodorescu, *Metode de înfrângere a absurdului sau despre originile demonice ale absurdului* (Cugir, 2023).

[81] Mark Williams, *Cultivarea lucidităţii: un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată* (Editura Adevăr, 2015) cap. 1.

Luciditatea este greu de menţinut şi executat când lucrurile ajung să se precipite în jurul nostru. De ce? Fiindcă este cumva o dovadă a tăriei de caracter. Trebuie să ne dăm seama de acest lucru și să îl avem în vedere în zilele noastre când din ce în ce mai mulţi oameni nu vor să fie lucizi şi preferă să meargă cu valul sau mai bine spus să se lase purtaţi de val. suntem purtaţi de val şi pentru acest lucru nu mai ştim în ce direcţie ne îndreptăm.

Se poate spune că pentru acest lucru în spiritualitatea creştin ortodoxă s-au făcut mai multe eforturi şi încercări pentru a venii ajutorul creştinilor ortodocşi autentici şi care trăiesc în iureşul lumii din jur. Iată ce spunea în acest sens părintele Constantin Coman: „cuvântul *niptic* reprezintă preluarea grecescului *νήψις – νηπτικός – νήφω* – „trezvie", „trezvitor", „a fi treaz". În înțelesul aplicat la contextul viețuirii ascetice, verbul înseamnă „observ cu atenție, priveghez, sufletul meu nu doarme, ci urmărește plin de viață… Cuvântul trezvie are înțelesul priveghierii neîncetate, care este o lucrare limpede a minții". El devine un termen tehnic denumind metoda sau calea duhovnicească prin care monahul / creștinul „se purifică / curățește de toate cuvintele și gândurile pătimașe" și se deschide unirii cu Dumnezeu, dobândind astfel cunoașterea lui Dumnezeu prin nemijlocita experiență a dumnezeirii. Înțelesul tehnic al termenului este folosit de Isihie Presbiterul (începutul sec. al V-lea, după Arhim. Emilianos Simonopetritul) sau de Sf. Isihie Sinaitul (sec. al VII-lea, după Păr. D. Stăniloae) în lucrarea *Λόγος ψυχωφελὴς περὶ νήψεως καὶ ἀρετῆς* (*Cuvânt folositor de suflet despre trezvie și virtute*). În aceeași perioadă întâlnim și lucrarea Sf. Filotei Sinaitul, intitulată *Νηπτικὰ κεφάλαια* (*Capete niptice*). Iată cum definește Sf. Isihie Sinaitul trezvia, chiar la începutul lucrării sale:

«Trezvia este o metodă duhovnicească durabilă, urmărită cu râvnă, care, cu ajutorul lui Dumnezeu, izbăvește pe om cu totul de gânduri și cuvinte pătimașe și de fapte rele; urmărită astfel, ea îi dăruiește apoi cunoștința sigură a lui Dumnezeu cel necuprins, atât cât este cu putință, și dezlegarea tainelor dumnezeiești și ascunse. Ea împlinește toată porunca lui Dumnezeu din Vechiul și Noul Testament și aduce tot binele veacului ce va să fie.»"[82]

Luciditatea prin urmare este un bun de mare preţ pe care trebuie să îl folosim mai des şi pe care trebuie să îl cultivăm în mod sistematic.

Lumea din jur ajunge să fie interesată de cele mai multe ori numai dacă are un bine sau un beneficiu de câştigat imediat.

Fiindcă omul de azi este materialist ei bine el este unul care tot ceea ce vrea şi doreşte este să obţină cât mai mult profit material şi bănesc. Ori se poate vedea că luciditatea de cele mai multe ori nu aduce nici un câştig imediat. Aşa se face să sunt mulţi care sunt nepăsători, dezinteresaţi şi care nu accentuează nevoia lucidităţii în viaţa lor.[83]

Iată ce spunea în acest sens tot părintele Constantin Coman: „am să observ dintru început *relevanța gnoseologică (și ermineutică) a trezviei*, subliniată de Sf. Isihie Sinaitul ca finalitate a sa: «ea (trezvia) dăruiește omului cunoștința sigură a lui Dumnezeu cel necuprins, atât cât este cu putință, și dezlegarea tainelor dumnezeiești și ascunse». Regăsim aici perspectiva descrisă de Sfântul Pavel, tot într-un context gnoseologic și ermineutic (*1 Co* 2), numai că Apostolul subliniază rolul Duhului Sfânt în descoperirea tainelor dumnezeiești către om, în timp ce Sfântul Isihie subliniază *contribuția* omului la acest demers sinergic, trezvia fiind starea în care omul primește și mai ales percepe în chip sensibil împărtășirea Duhului lui Dumnezeu.

Sf. Filotei Sinaitul spune că «trezvia poate fi numită cu dreptate, atât cale ce duce la Împărăție, la cea dinlăuntrul nostru și la cea viitoare, cât și lucrare cugetătoare (νοητὴ ἐργασία), ca una ce lucrează și înălbește cele ale minții și o mută de la viețuirea pătimașă la cea nepătimașă». Scrierile ascetice de după Sfinții Isihie și Filotei vor acorda un loc deosebit trezviei, atât de mult încât Păr. D. Stăniloae observă că „după Isihie toată viața duhovnicească se reduce la trezvie", dorind mai curând să spună că trezvia cuprinde și recapitulează întreaga viață duhovnicească, fiind axul central sau pârghia esențială a viețuirii ascetice. Arhim. E. Simonopetritul, într-un comentariu la *Cuvântul despre trezvie al Cuviosului Isihie*, scrie despre trezvie următoarele:

„Trezvia nu este o noțiune nedefinită, ci este o lucrare sau, mai bine zis lucrarea, munca vieții noastre, chemarea noastră apostolică, făptuirea și viața noastră, ba chiar am zice, răsuflarea noastră, pe care ne-o asigură atmosfera mânăstirească. După cum dacă ne oprim să respirăm, aerul vital încetează să mai intre înlăuntrul nostru și vom muri, tot așa dacă ne va lipsi trezvia, fie și numai pentru o clipă, va înceta intrarea în ființa noastră a suflării de viață făcătoare a Duhului Sfânt. Neavându-l, însă, pe Duhul Sfânt, ne vom afla într-o atmosferă

---

[82]Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

[83] A se vedea Christopher Andre, *Și nu uita să fi fericit. Abecedar de psihologie pozitivă* (Editura Trei, 2015).

sufocantă, neharismatică, fără bucurie, fără tihnă şi pace, nu vom simţi siguranţă în viaţa noastră, nici Dumnezeu nu va auzi rugăciunea noastră. Trezvia, adică, ne dă putinţa să-L avem pe Dumnezeu."[84]

Este clar că mai înainte de a ajunge la trezvie ei bine trebuie să trecem de proba lucidităţii. Trezvia este luciditatea duhovnicească. Ea se referă mai ales la partea spirituală a lucrurilor şi este mare virtute creştină.

Luciditatea este un lucru la care mai mulţi semeni renunţă foarte uşor. Putem să spunem că un şofer ca ură la volan beat este un om lucid? Fără doar şi poate că nu. Aşa se face că cele mai multe accidente de maşină au loc fiindcă oamenii nu mai vor să fie lucizi la volan. Mai noi sunt mai mulţi care au fost prinşi la volan cu doze mari de heroină sau cocaină în sânge. Este evident că aceşti oameni nu au luciditate mai deloc.

Iată ce spunea tot părintele Constantin Coman despre termenul de niptic: „termenul *niptic* devine astfel un titlu generic pentru spiritualitatea și tradiția răsăriteană în ansamblul ei. Grăitor în acest sens este faptul că el va fi preluat în titlul *Filocaliei*, ca unic element definitoriu pentru Părinții filocalici. În originalul grecesc, titlul colecției de texte patristice ascetice, reprezentativă pentru Răsăritul Ortodox, este *Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν Νηπτικῶν*, ceea ce s-ar traduce prin *Filocalia Sfinților Niptici*. Este regretabil că în traducerea românească a titlului original al *Filocaliei* a fost omis tocmai acest termen, probabil pentru că era greu traductibil în acea perioadă. O posibilă traducere ar fi putut fi *Filocalia Sfinților Trezvitori*. Având în vedere faptul că astăzi termenul *niptic* a pătruns în vocabularul românesc, consider că acesta trebuie recuperat inclusiv în titlul *Filocaliei*. Acestei omisiuni se datorează faptul că în spațiul românesc s-a impus termenul *filocalic* (*tradiție filocalică, spiritualitate filocalică*, *părinți filocalici*), cuvânt ce numește mai curând genul literar al culegerii, forma, și trimite mai puțin la conținutul ca atare al demersului ascetic, care are în centru *trezvia*. *Filocalia* este titlul generic folosit pentru denumirea culegerii / antologiei de texte ca atare, în timp ce cuvântul *niptici* din sintagma *(Filocalia) Părinților Niptici* trimite la caracteristica sau nota dominantă sau numitorul comun al tuturor acestor texte>."[85]

Este o legătură cât se poate de strânsă dintre părinţii neptici şi luciditate. Acest lucru în nici un fel nu poate să fie trecut cu vederea şi nici ignorat. Totuşi deşi sunt cât se poate de legate unul de altul ceea ce trebuie să ştim este că una este trezia şi alta este luciditatea. Ele au mai multe lucruri comune dar nu sunt identice total şi deplin.[86]

„În limba română, termenul *niptic*, esențial pentru înțelegerea Răsăritului Ortodox, a lipsit din vocabularul teologic. În ultimul timp este din ce în ce mai prezent. Am să remarc traducerea lucrării Mitropolitului Ierotheos Vlahos, *Dogmatica empirică* (vol. I și II), apărute recent la Ed. Doxologia din Iași, în care noțiunea este folosită frecvent, întrucât pârghia centrală prin care se prezintă învățătura dogmatică este, așa cum arată și titlul, cea a experienței, iar experiența niptică este una fundamentală. Și prin aceasta se confirmă că experiența niptică este un reper fundamental al teologhisirii dogmatice. De altfel, titlul lucrării este provocator prin adăugarea termenului *empiric*, cu trimitere la experiența (πεῖρα) lucrului de cunoscut, sugerându-ne că este vorba despre o dogmatică întemeiată pe experiență.

Filocalia Părinților Niptici, așadar, exprimă cu titlu de recapitulare și de sinteză spiritualitatea răsăriteană ortodoxă, în forma ei cea mai avansată, cea mai elevată. Să ne reamintim că *Filocalia* acoperă prin selecția de texte aproape o mie de ani, din sec. al IV-lea (sau al V-lea) până în sec. al XIV-lea. Ea însă nu are un caracter exclusivist, ci reprezintă mai curând un etalon, un criteriu, prin intermediul căruia verificăm existența sau recunoaștem aceeași perspectivă teologică, aceeași înțelegere și exprimare a lucrurilor și în alte lucrări. Lucrul acesta este dovedit de faptul că Părinții prezenți cu textele lor în colecția *Filocaliei* citează foarte mult lucrările Sfinților Părinți care nu sunt incluși în *Filocalie*, confirmând în felul acesta continuitatea și unitatea cu literatura patristică a Răsăritului Ortodox. Un fenomen pe care doresc să-l subliniez cu multă fermitate este volumul impresionant de carte teologică-duhovnicească apărută în cea mai mare parte în sec. al XX-lea în spațiul răsăritean ortodox, provenind de la mari Părinți duhovnicești și care este în deplină unitate de fond cu tradiția niptică și cu *Filocalia*. Am în vedere pe Cuviosul Siluan, Gheron Iosif, Părintele Sofronie Saharov etc. În centrul acestei literaturi, *mărturisitoare* prin excelență, stă descrierea, poate mai directă ca niciodată, a experienței niptice, adică a experienței copleșirii omului de harul dumnezeiesc, de lumina dumnezeiască."[87]

Dacă este să ne uităm la ce modele de mai multe ori cei tineri ajung să îşi aleagă se poate vedea în subliminal un fel de dorinţă de a evita luciditatea. Modele rock sau superstarurile din zilele noastre sunt unele

[84] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).
[85] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).
[86] https://ro.orthodoxwiki.org/Trezvie (accesat pe 09.04.2025).
[87] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

care de multe ori au o moralitate chestionabilă, consumă droguri, unii sunt profund dependenţi de alcool sau alţii sunt unii care duc o intensă de viaţă în cluburile de noapte.

Toate aceste lucruri ne arată că mai ales tinerii consideră luciditatea o povară de care vor să se elibereze. Cineva spunea că *câtă luciditate atât de multă suferință.*

Părintele Constantin Coman a fost unul care a găsit mai toate referinţele care se fac în Biblie referitor la termenul de niptic: „*Niptic* este un termen biblic, folosit de Sf.Ap. Pavel şi Sfântul Petru. Voi trece în revistă textele în care întâlnim folosit acest termen:

– «ἄρα οὖν μὴ καθεύδωμεν ὡς οἱ λοιποὶ ἀλλὰ γρηγορῶμεν καὶ νήφωμεν» (*1 Tes* 5, 6 – BGT). «Deci, dar, să nu dormim ca şi ceilalţi, ci să priveghem şi să avem trezvie!» (*1 Tes* 5, 6 – VPB).

– «Ἡμεῖς δέ, ἡμέρας ὄντες, νήφωμεν, ἐνδυσάμενοι θώρακα πίστεως καὶ ἀγάπης, καὶ περικεφαλαίαν, ἐλπίδα σωτηρίας» (*1 Tes* 5, 8 – BYZ). «Iar noi, ai zilei fiind, să avem trezvie, îmbrăcaţi cu platoşa credinţei şi a iubirii, şi având coif nădejdea mântuirii!» (*1 Tes* 5, 8 – VPB).

– «Σὺ δὲ νῆφε ἐν πᾶσιν, κακοπάθησον, ἔργον ποίησον εὐαγγελιστοῦ, τὴν διακονίαν σου πληροφόρησον» (*2 Tim* 4, 5 – BGT). «Tu însă fii cu trezvie în toate, pătimeşte răul, fă lucru de evanghelist, slujirea ta fă-o deplin!» (*2 Tim* 4, 5 – VPB).

– «Διὸ ἀναζωσάμενοι τὰς ὀσφύας τῆς διανοίας ὑμῶν νήφοντες τελείως ἐλπίσατε ἐπὶ τὴν φερομένην ὑμῖν χάριν ἐν ἀποκαλύψει Ἰησοῦ Χριστοῦ» (*1 Ptr* 1, 13 – BGT). «De aceea, încingând coapsele cugetului vostru, fiind cu trezvie, nădăjduiţi desăvârşit în harul adus vouă întru descoperirea lui Iisus Hristos!» (*1 Ptr* 1, 13 – VPB).

– «Πάντων δὲ τὸ τέλος ἤγγικεν. Σωφρονήσατε οὖν καὶ νήψατε εἰς προσευχάς» (*1 Ptr* 4, 7 – BGT). «Şi sfârşitul tuturor s-a apropiat. Înţelepţiţi-vă deci şi fiţi cu trezvie în rugăciuni!» (*1 Ptr* 4, 7 – VPB).

– «Νήψατε, γρηγορήσατε. Ὁ ἀντίδικος ὑμῶν διάβολος ὡς λέων ὠρυόμενος περιπατεῖ ζητῶν [τινα] καταπιεῖν» (*1 Ptr* 5, 8 – BGT). «Fiţi cu trezvie, privegheaţi! Potrivnicul vostru, diavolul, ca un leu răcnind, umblă căutând pe cine să înghită» (*1 Ptr* 5, 8 – VPB).”[88]

Doi scriitori discutau într-o zi.

- Știi ce am remarcat zilele acestea?
- Nu.
- Scrisul este un exercițiu de luciditate.
- În ce sens?
- Dacă vrei să scrii de calitate ei bine trebuie să fi lucid.
- Sunt de acord.
- Și atunci scrisul de cărți nu este un exercițiu de luciditate?
- Ba da.
- Vezi?
- Nu am stat să mă gândea prea mult la acest lucru.
- Un scriitor este luciditatea timpului său.
- În ce sens?
- În scrierile scriitorilor se oglindeşte toată epoca.
- Crezi?
- Da.
- Știi ce spunea Goethe?
- Nu.
- Goethe spunea că epocile în care înfloreşte credința în Dumnezeu sunt reușite.
- Înțeleg.
- La fel de bine el spunea că toate epocile în care necredința le lățeşte ei bine acele epoci sunt seci şi neînsemnate.
- Sunt de acord cu Goethe.
- Și mai este ceva.
- Ce?
- Cu cât te apropiem de Dumnezeu cu atât mai mult suntem mai lucizi.
- Crezi?
- Da.
- De ce?

[88] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

- Fiindcă nu ai cum să fi irațional în prezența lui Dumnezeu.
- Nu m-am gândit niciodată la acest lucru.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Nu numai un scriitor ca Goethe s-a pronunțat cu privire la credința în Dumnezeu.
- Dar mai cine?
- De biologul K. E. de Baier, ai auzit?
- Nu.
- Ştii ce spune el?
- Nu.
- El spune aşa.
- Ce?
- „Fără îndoială vom privi ca un dar stricăcios, aceea ştiinţă, sau cultură, care ne răpeşte pacea sufletului sau suprimă religia strămoşilor noştri."
- Bine spus.
- Îţi place?
- Da.
- Spune frumos nu?
- Da.
- Vezi sunt şi culturi şi ştiinţe care Îl resping pe Dumnezeu.
- Din nefericire.
- Noi scriitorii trebuie prin scris să fim de partea lui Dumnezeu.
- Se poate acest lucru?
- Da.
- Cum?
- Trebuie să ne punem tot ceea ce avem în noi în slujba lui Dumnezeu.
- Cum?
- Prin a devenii conştiinţa lucidităţii epocii noastre.
- Da sunt de acord.
- Că acest lucru poate să fie făcut prin scris?
- Da.
- Nu am stat să mă gândesc la acest lucruri.
- Să o faci.
- Aşa am să fac.
- Îmi place ideea că scrisul este un exerciţiu de luciditate.
- Aşa este.
- Nu credeam că lucrurile sunt aşa.
- Ei bine sunt.
- Aşa este.
- Cu cât scrii mai bine cu atât mai mult devii mai lucid.
- Sunt mulţi care detestă scrisul.
- De ce?
- Fiindcă nu le place luciditatea.
- De ce?
- Fiindcă luciditatea aduce cu sine responsabilitate.
- Da?
- Da.
- Nu eram conştient de acest lucru.
- Ar trebuii să fi.
- De ce?
- Fiindcă a fi lucid înseamnă să fi responsabil de ceea ce faci.
- Asta aşa este.
- Există o legătură profundă dintre acestea.[89]

[89]Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Despre trezvie tot părintele Constantin Coman spunea: „elementul sau aspectul principal care face diferența sau punctează limpede identitatea spiritualității răsăritene ortodoxe este, cum spuneam, adevărul sau credința împărtășirii reale a omului de Dumnezeu în această viață, sau unirea omului cu Dumnezeu, sau vederea luminii dumnezeiești necreate, ceea ce presupune copleșirea omului de lumina dumnezeiască și îndumnezeitoare, în condițiile unei viețuiri ascetice și într-o stare de limpezire și concentrare maximă a duhului omenesc, stare pe care Părinții o numesc *trezvie*. Aceasta înseamnă că Dumnezeu și cele dumnezeiești sunt accesibile experienței omului în această viață. Omul nu este numai în situația de a afla despre Dumnezeu lucruri din revelația consemnată în Dumnezeieștile Scripturi sau în firea lucrurilor, ci are șansa cunoașterii lui Dumnezeu prin experiența proprie («διὰ τῆς ἰδίας πεἰρας»). Ei bine, ceea ce am numit eu *experiența niptică* reprezintă, după mărturiile Părinților Răsăritului Ortodox, cea mai avansată și mai intensă experiență personală a dumnezeirii. Prin urmare, dacă este posibilă, această experiență nemijlocită devine o sursă extrem de importantă a cunoașterii și înțelegerii lui Dumnezeu și a celor dumnezeiești.

Spre deosebire de Răsăritul Ortodox, Apusul creștin a respins mai mult sau mai puțin direct, dar foarte vizibil la nivelul teologiei, precum și al vieții bisericești, posibilitatea acestei experiențe niptice sau acestei experiențe reale a dumnezeirii prin împărtășire, prin comuniune, prin contact, promovând o relație și o cunoaștere intermediată de adevăruri obiective revelate și consemnate în monumentele literare ale Sfintei Scripturi și al Sfintei Tradiții."[90]

Prin urmare este evident că mediul înconjurător ajunge să ne influenţeze şi să ne facă mai buni sau mai răi. Aceasta fiindcă este bine ştiu că nu putem să rămânem complet imuni la anturaj. Sunt părinţi care fiindcă nu sunt atenţi la anturajul copiilor lor ei bine se trezesc cu mai multe surprize şi acest lucru datorită faptului că copii sunt

- vulnerabili
- şi uşor influenţabili.

Prin urmare este bine să ne dăm seama că vremurile în care trăim – vrem sau nu vrem – ajung să ne influenţeze şi să ne modifice. Vremurile

- tulburi,
- grele
- și dificile

de cele mai multe ori sunt un test de credință.

Trebuie să fim siguri că vom trece cu bine acest test de credință.[91]

Despre trezvie și raportul ei cu luciditatea părintele Constantin Coman spunea: „am preferat traducerea proprie «fiți cu trezvie» traducerilor românești de până acum: «fiți treji». Traducerea „să avem trezvie" sau „să fim cu trezvie", este susținută de exegeza niptică. Ea spune mai mult decât îndemnul la „vigilență", la „luciditate", la „atenție" pe care-l sugera traducerea „să fim treji". Putem spune că există la nivelul Noului Testament o folosire a cuvântului cu sensul pe care va crește întreaga teologie și spiritualitate a trezviei. Nu ne limităm desigur la confirmarea folosirii acestui termen în Noul Testament, ci putem consemna fără rezerve existența unui discurs foarte bogat care are în centru tema unirii omului cu Dumnezeu și pe cea a vederii luminii sau slavei dumnezeiești sau a împărtășirii de Duhul lui Dumnezeu, precum și relevanța gnoseologică și ermineutică a acestora. Asupra acestui lucru sper să mai revin.

Mărturisesc dintru început că am adoptat formularea cu *niptic* spre a atrage atenția mai ușor asupra subiectului prin folosirea unui adjectiv mai rar întrebuințat, deci, mai puțin uzat, dar și pentru că exprimă mai fidel tema de care ne ocupăm. Am preferat acest termen unui alt termen care este mai folosit. Cel mai apropiat ca putere de cuprindere este termenul *filocalic*, dar acesta din urmă, cum am văzut, este mai restrictiv, fiind perceput ca un lucru ce ține de bine-cunoscuta *Filocalie* și nu acoperă în mod necesar întreaga tradiție și teologie a Răsăritului Ortodox. Aș fi putut folosi la fel de bine termenul *isihast*, dar, dincolo de faptul că este uzat din pricina prea multei folosiri, și acesta a dobândit o percepție limitativă, restrictivă, fiind înțeles și perceput ca referindu-se la un curent puternic din sec. al XIV-lea, cu o preistorie și cu o post-istorie."[92]

Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că a fi isihast nu este un lucru care se leagă numai de cei care se retrag în pustie ci la fel de bine sunt mai mulţi care sunt isihaşti în marile metropole. Aceasta fiindcă ei sunt

---

[90] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

[91] A se vedea Radu Teodorescu, *Supraviețuirea duhovnicească în necazuri și încercări* (Cugir, 2018).

[92] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

- lucizi
- şi treji

şi ajung să fie unii care văd lucrurile la rece şi aşa sunt ele.

Vremurile ne influenţează şi ceea ce trebuie să ne dăm seama este că cu foarte mare greutate ajungem să fim imuni când vremurile rele vin peste noi. Totuşi putem să ne desprindem de răutatea vremurilor şi să fim mult mai

- buni,
- deschişi
- şi mai oneşti.

Este adevărat că nu sunt numai vremurile rele ci la fel de bine de multe ori avem şi vremuri bune în care credinţa în Dumnezeu şi virtuţile ajung să înflorească. Totuşi în acest capitol ne-am propus să vorbim mai mult despre cum ajung să aibă efect vremurile rele asupra noastră.

Părinţii niptici au fost unii care ne-au spus că prin trezvie şi luciditatea ajungem să Îl vedem pe Dumnezeu: „vin acum la considerarea experienței niptice ca reper ermineutic biblic. Am să plec tot de la S. Agouridis care, în amintitul tratat de ermineutică, omite cu voie sau fără voie acest reper ermineutic, această realitate prin raportare la care se înmulțesc șansele înțelegerii Sfintelor Scripturi. Dacă acceptăm prezența și lucrarea lui Dumnezeu în istorie, atunci va trebui, inevitabil, să acceptăm posibilitatea experierii de către om a acestei prezențe și, în consecință, experiența ca izvor al cunoașterii și reper ermineutic, ca factor determinant în actul înțelegerii.

Experiența niptică – rezumată în vederea simțită a luminii sau slavei dumnezeiești, în unirea sensibilă cu Dumnezeu – este poate cea mai avansată și mai intensă experiență a dumnezeirii făcute de om. Părintele S. Saharov afirmă fără ezitare că „cea mai strânsă împărtășire cu dumnezeirea ni se dă când ne luminează Lumina cea Nefăcută". Același lucru îl spune și un mitropolit rus, un niptic al zilelor noastre, pe nume Antonie. Acesta face o distincție clară între vederea lui Dumnezeu, mijlocită de creație, Liturghie și icoană, pe de o parte, și vederea lui Dumnezeu nemijlocită, cea care se realizează în experiența niptică, în ceea ce numește el *rugăciunea văzătoare*: „În rugăciunea văzătoare mintea Îl vede nemijlocit pe Dumnezeu. Noi Îl vedem pe Dumnezeu în creație, în Liturghie și în icoană. Acestea sunt vederi mijlocite, lucrurile acelea ne spun despre prezența și lucrarea lui Dumnezeu, dar nu ni-L arată pe El Însuși."[93]

Ne simţim de multe ori neputincioşi când vremuri rele şi tulburi vin peste noi. Totuşi trebuie să ştim că prin credinţă şi prin speranţă putem să biruim aceste vremuri tulburi. Este nevoie de un exerciţiu al voinţei care ajung să se întărească şi să ne facă să fim unii care tot ceea ce vedem este numai

- partea bună,
- pozitivul
- şi şansa la o lume mai bună.[94]

Prin urmare nu trebuie să ajungem să fim pradă iluziilor tulburi ale lumii din jur. Aceasta fiindcă de multe ori lumea se lasă vrăjită de iluzii.

În vremurile tulburi mai mulţi sfinţi s-au desprins de lume şi au ajuns să Îl vadă pe Dumnezeu. Iată ce spunea în acest sens tot părintele Constatin Coman: „cei care au ajuns la această experiență mărturisesc într-un glas că aceasta este sursa celei mai avansate cunoașteri și înțelegeri a celor dumnezeiești, a unei cunoașteri depline, din moment ce este vorba despre vederea nemijlocită a lor. Oricum, această cunoaștere și pătrundere a înțelesurilor depășește cu mult posibilitățile demersului științific rațional. Aș putea să citez nenumărate astfel de mărturii. Mă opresc la câteva. Vlădica Antonie subliniază *caracterul atotcuprinzător al acestei cunoașteri*:

„În Rugăciunea văzătoare mintea Îl vede nemijlocit pe Dumnezeu, cunoaște tainele iconomiei Sale, începând cu sfatul dumnezeiesc privind crearea omului și terminând cu a doua venire a lui Hristos și cu înfricoșătoarea judecată, se îndreaptă spre înțelegerea marilor taine dumnezeiești… Pe unul ca acesta Dumnezeu îl introduce în Rugăciunea văzătoare, în vederea celor mai ascunse taine, ceea ce poate fi o maximă luminare a minții și a sufletului."[95]

Prin urmare trebuie să ne dăm seama că avem toate şansele să ieşim din vremurile tulburi care de multe ori ajung să ne asalteze dacă facem acest exerciţiu al lucidităţii. Luciditatea

- funcţionează

---

[93] Idem.

[94] A se vedea Radu Teodorescu, *Răbdarea creștin ortodoxă într-o lume grăbită* (Arad, 2018).

[95]Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

- şi este activă

cât totul în jurul nostru pare să se precipite şi să dispere.

Există multă disperare în jurul nostru şi este bine să ştim că oricât de încrezători am fi de mai multe ori suntem biruiţi de ea. Disperarea este un sentiment urât care este propriu din ce în ce mai mult lumii în care trăim. Luciditatea este remediu împotriva disperării generice ale lumii de azi. Iată ce spunea în acest sens Sfântul Iosif Isihastul: „şi când în ascultare şi în linişte, se vor curăţa toate simţurile tale şi se va odihni mintea ta şi se va curăţa inima ta, atunci vei primi har şi luminarea cunoştinţei. Vei deveni în întregime lumină, în întregime minte, în întregime străveziu. Şi izvorăşte din tine aşa o teologie, încât dacă ar fi trei care ar scrie în acelaşi timp nu ar putea să cuprindă râurile care ies cu repeziciune şi care răspândesc pacea şi deplina nemişcare a patimilor în tot trupul. Se aprinde inima de iubire dumnezeiască şi strigă: „Ţine, Iisuse al meu, valurile harului Tău, că mă topesc precum ceara!". Şi, într-adevăr, se topeşte… Şi mintea este răpită în contemplaţie, în vederea cea dumnezeiască. Şi se săvârşeşte unirea. Se transformă omul şi devine una cu Dumnezeu, încât nu se mai cunoaşte şi nu se mai distinge sinele său, precum fierul înroşit în foc, când se aprinde şi se face una cu focul."[96]

Doi poeţi discutau într-o zi.

- Ce părere ai despre poezie?
- Este o stare de sufletului.
- Nu o creaţie literară?
- Nu ai cum să fi un poet autentic dacă nu ai sufletul de poet.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă poezia este menită să facă viaţa mai frumoasă.
- Şi reuşeşte să o facă?
- Dacă este lăsată.
- Nu ştima.
- Ba da.
- Dar poezia este lucidă?
- Da.
- În ce sens?
- Poezia te poate duce sau despărţii de Dumnezeu.
- Cum?
- Îţi voi spune.
- Te rog.
- Este vorba de un poet şi filosof antic pe nume Diagoras.
- Diagoras?
- Da.
- Nu am auzit de el.
- Ei bine Diagoras a fost unul care trăia o viaţă în mocirla păcatelor.
- Nu se poate?
- Ba da.
- Şi ce a urmat
- La scurt timp a căzut în ateism.
- Cum?
- Într-o zi Diagoras a scris o poezie foarte frumoasă.
- Şi?
- Cineva a venit şi i-a furat-o.
- Urât.
- Cel care a furat-o a publicat-o cu numele lui.
- A plagiat?
- Da.
- Şi?
-

[96] Gheron Iosif, *Mărturii din viaţa monahală*, Ed. Bizantină, Bucureşti, 1996, p. 233.

- A câştigat foarte mulţi bani.
- Îmi dau seama.
- Diagoras l-a pârât pe hoţ justiţiei.
- Şi?
- Hoţul a jurat strâmb şi a scăpat nepedepsit.
- Ce urât.
- Procesul acesta îl scoase atât de mult din sărite pe Diagoras, încât se cugetă la modul cum ar putea ajunge să jure şi el strâmb, fără ruşine, fără mustrare de conştiinţă spre folosul său propriu.
- A vrut să se răzbune?
- Da.
- Şi ce a urmat?
- Îi pică în minte să desconsidere şi să nege pe zeii romani.
- Îmi dau seama.
- Se puse la masă, şi scrise despre aceasta o carte.
- Aşa mult?
- Da.
- Şi?
- Din momentul acela nu mai existau pentru el zei, devenind cu desăvârşire un necredincios.
- Cam radicală atitudinea lui Diagoras.
- Aşa este.
- Deci vezi până unde pot merge lucrurile?
- Văd.
- Pentru acest lucru avem nevoie de luciditate.
- De ce?
- Fiindcă ea ajunge să ne ferească să nu exagerăm.
- Este adevărat că cei mai mulţi dintre noi exagerăm.
- Din nefericire.
- Şi fiindcă nu suntem lucizi?
- Întocmai.
- Ştiam eu.
- Eşti la subiect.
- Iată de ce trebuie să fim unii care să cultivăm luciditatea în viaţa noastră.
- Poate luciditatea să fie cultivată.
- Ştii ce spune Rudyard în poezia lui Dacă?
- Nu.
- De poţi să nu-ţi pierzi capul, când toţi în jurul tău
  Şi l-au pierdut pe-al lor găsindu-ţi ţie vină.
- Da am mai auzit această poezie.
- Este foarte frumoasă.
- Aşa este.
- Deci trebuie să fim angajaţi în facerea şi lucrarea lucidităţii.
- Acum nu mai am nici o îndoială în acest sens.
- Foarte bine.
- Avem mai multe semne de întrebare cu privire la luciditate.
- Să nu le ai.
- Nu le mai am.
- Mă bucur.
- Este clar că trebuie să studiez mai mult luciditatea.
- Vei avea numai de beneficiat.
- Crezi?
- Da.
- Îţi mulţumesc.
- Pentru nimic.[97]

[97]Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Părintele Constantin Coman ne spune că cunoaşterea lui Dumnezeu evident că ne duce la o experienţă a Lui care se face în luciditate: „aici intră în discuție o chestiune ce privește *gnoseologia și ermineutica în genere* și una specială ce privește *gnoseologia teologică și ermineutica teologică* (evident și pe cea biblică). Anume, dacă experiența poate fi considerată drept categorie gnoseologică și ermineutică în general și, în mod cu totul special, dacă experiența poate fi considerată categorie gnoseologică și ermineutică în cazul cunoașterii și înțelegerii lui Dumnezeu. Aceasta din urmă suportă o discuție cu totul specială pentru că răspunsul trebuie să limpezească în ce măsură omul poate face experiența lui Dumnezeu și a celor dumnezeiești. Răspunsul Răsăritului Ortodox este că omul, da, poate să se împărtășească nemijlocit și sensibil de Dumnezeu și de cele dumnezeiești, nu de ființa lui Dumnezeu, ci de energiile dumnezeiești necreate, teologia Răsăriteană funcționând cu distincția dintre ființă și energii.

Experiența celor dumnezeiești – conform Răsăritului Ortodox – nu este numai posibilă, ci este premisă *sine qua non* a cunoașterii și înțelegerii în principiu, deci și a lui Dumnezeu și a celor dumnezeiești, dar și a omului și a făpturii create în genere. Întrebarea de fond este dacă poate fi cunoaștere și înțelegere fără experiența nemijlocită a realității de cunoscut. Tradiția niptică și prin extensiune tradiția patristică răsăriteană răspunde la această întrebare negativ, așa cum am văzut deja puțin mai sus: *nu există cunoaştere fără experienţa lucrului de cunoscut, fără împărtăşire, fără vedere*. Preocupat de acest subiect, am cercetat mai mulți Părinți, dar în special pe Sf. Ioan Gură de Aur și pe Sf. Grigorie Palama. În opera Sf. Ioan Gură de Aur am întâlnit peste două mii de ocurențe ale termenului πεῖρα – „experiență / cercare", cea mai mare parte dintre ele având relevanță gnoseologică și ermineutică."[98]

DEMONII NE TUBLURĂ PRIN GÂNDURI ŞI ISPITE PENTRU A NU MAI FI LUCIZI

Ceea ce mai toţi sfinţii părinţi ne spun este că ajungem să facem păcatul nu lucizi ci de cele mai multe ori fiindcă suntem înşelaţi. De cine? Suntem înşelaţi de demoni. Protopărinţii noştri Adam şi Eva probabil că nu ai fi căzut în păcat dacă nu erau ispitiţi de diavol în grădina Edenului.[99]

Ei bine păcătuim de puţine ori în stare de luciditate. De ce? Fiindcă ajungem să ne lăsăm
- amăgiţi
- şi înşelaţi

de promisiunile deşarte ale păcatelor.

Părintele Constantin Coman parafrazându-l pe Sfântul Ioan Gură de Aur ne spune că în viața duhovnicească avem nevoie de experiență: „nu voi insista asupra acestui subiect. Voi cita câteva din concluziile Sfântul Ioan, relevante pentru discuția noastră de aici:

«Cum au văzut profeţii ceea ce au văzut nu ne este dat nouă să spunem. Căci nu este cu putinţă să explicăm prin cuvânt modul vederii. Numai acela ştie cu claritate cum a fost, care a învăţat prin *propria-i experienţă* [subl.ns.]. Dacă de multe ori nici lucrurile sau pătimirile firii nu este cu putinţă a le înfăţişa prin cuvânt, cu cât mai mult modul de lucrare a Duhului».

Sf. Ioan Gură de Aur lansează principiul: «ἔλεγχος δὲ τῶν ῥημάτων ἡ πεῖρα τῶν πραγμάτων (verificare a cuvintelor este experiența lucrurilor)». În fine, o concluzie a Sfântului Ioan, cu însemnătate fundamentală pentru relevanța gnoseologică și ermineutică a experienței: «Cuvântul nu este în măsură să înfăţişeze totul. Este nevoie de *experienţă* şi din cunoaştere prin *experienţă* (cercare) (πείρας χρεία καὶ τῆς διὰ πείρας γνώσεως)»."[100]

Suntem persoane care trebuie să ne dăm seama că vom ajunge la luciditate prin
- efort
- şi exerciţiu

Dacă ne vom da seama de importanţa ei.

Ajungem să luăm
- decizii
- şi hotărâri

pripite fiindcă refuzăm să fim lucizi.

În acest sens poate vorbii de o *vrajă a păcatului.* Păcatul de cele mai multe ori nu ne convinge pe care raţională ci ajunge să se adreseze mai mult instinctelor animalice din noi.

---

[98] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).
[99] A se vedea Ioannis Romanides, *Păcatul strămoşesc* (Bucureşti, 2017).
[100] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

Sfântul Grigorie Palama ne spunea că experiența lui Dumnezeu nu este una moartă ci una vie care naşte în noi mai multe virtuţi. „Cât despre Sf. Grigorie Palama, este suficient să spunem că disputa lui cu reprezentanții teologiei apusene speculative are în centru tocmai *invocarea experienței lucrurilor ca temei al cunoașterii* și respingerea teologiei scolastice sau speculative. Am să citez numai introducerea pe care el o face la *Tomosul aghioritic*, din care se vede locul experienței în gnoseologia teologică. În prologul tomosului, Sfântul ne spune că scrie acel Tomos întru apărarea isihaştilor și «pentru lămurirea celor care din lipsă de cercare a lor și din neascultare de sfinți nesocotesc lucrările tainice ale Duhului, care sunt lucrate în cei ce viețuiesc după Duh, într-un chip mai presus de cuvânt, și sunt arătate prin fapte, nu dovedite prin cuvânt». Nesocotirea lucrărilor tainice ale Duhului se datorează, prin urmare, faptului că respectivii nu au făcut experiența acestora, nu le-au trăit, nu s-au împărtășit de ele și faptului că nici nu cred celor care au făcut experiența lor, sfinții fiind tocmai cei care cunosc și mărturisesc pe temeiul propriei experiențe existența acestor lucrări tainice ale Duhului, adică lucrurile dumnezeiești."[101]

Ceea ce ne spun sfinţii părinţi este că există o lume nevăzută a îngerilor şi demonilor care îşi dispută şi revendică sufletele noastre. Trebuie să ştim că noi suntem undeva la mijlocul acestei lumi. Aceasta fiindcă nu suntem nici îngeri şi nici demoni.

Sufletele ajung să fie influenţate de propria lor adeziune: de îngeri sau de demoni.[102] Ei bine demonii pentru ajunge să se influenţeze recurg la mai multe lucruri dintre care cel mai cunoscut este ispita. Ispita ne prezintă o realitate:

- trunchiată,
- parțială
- și deformată.

Aceasta fiindcă din cele mai vechi vremuri se poate spune că *păcatul nu convinge ci seduce.*

Demonii ne seduc de cele mai multe ori prin

- sugestiile,
- gândurile
- şi ispitele lor.

Totuşi dacă ne ancorăm tare în credinţa în Iisus vom reuşii să nu fim tulburaţi de ispitele şi intenţiile lor.

În acest sens trebuie să amintim că de mai multe ori demonii au fost unii care venit cu tot felul de răstălmăciri la tradiţia ortodoxă. Aceasta fiindcă ei au prins mai mult teren în inima ereticilor. Iată ce spunea în acest sens părintele Constantin Coman de doctrina protestantă lui Sola Scirptura: „cei care îmbrățișează sau operează în teologia lor cu Sola Scriptura ignoră această distincție esențială, închizând Scriptura în ea însăși și ignorând istoria la care Scriptura însăși face referință și din care Scriptura însăși face parte. Sola Scriptura este reversul evident al teologiei scolastice, speculative, adică al închiderii adevărului în discurs. Prin Sola Scriptura, protestantismul reacționează la „abuzul speculației teologice" care, în temeiul unei logici extrase și întemeiate din adevărurile revelate pe cale naturală și supranaturală, dezvolta un sistem teoretic artificial, autonom, suficient sieși, ideologic. Acesta la rândul său s-a dovedit și a fost incriminat de protestantism ca atare ca slujind și legitimând interesele unei structuri bisericești de putere, ale oamenilor rupți în fond de Dumnezeu. Atunci, s-a renunțat pe bună dreptate la tot sistemul teologic, ideologic, speculativ, dar s-a păstrat reflexul întemeierii exclusive pe adevăruri teoretice obiective, dintre toate Scripturile păstrându-se ca temei doar Scripturile Sfinte.

Ieșirea din ispita exclusivismului scripturistic se realizează nu prin adaosul la Scripturile Sfinte a unui alt pachet de scrieri, cum ar fi cele ale Sfinților Părinți, ci prin recursul la istorie, viață, experiență, la dialogul (împărtășirea, vederea) direct și prezent cu Dumnezeu și la citarea lui ca temei al cunoașterii teologice. Lucrurile sunt atât de evidente încât te miri cum s-a putut produce o așa de mare rătăcire cum a fost cea reprezentată de *Sola Scriptura*, „această monstruozitate teologică", așa cum o caracterizează teologul N. Matsoukas."[103]

Acolo unde nu există luciditate creştin ortodoxă trebuie să ştim că învățăturile sfinţilor părinţi ajung să fie

- răstălmăcite
- şi întoarse cu susul în jos.

Este nevoie de luciditatea creştin ortodoxă pentru a ne da seama de ce cale să alegem în drumul spre mântuire.

---

[101] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

[102]A se vedea Radu Teodorescu, *Sufletul între îngeri și demoni* (Cugir, 2013).

[103] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

Aceasta fiindcă în tradiția creştin ortodoxă trebuie să ne dăm seama că sunt mai multe subtilități de care trebuie să ținem cont. Una dintre cele este – după cum ne spune părintele Constantin Coman – distincția dintre creat şi necreat: „distincția dintre creat şi necreat este un factor determinant în problema gnoseologică şi ermineutică. Aceasta este cea mai importantă distincție, potrivit afirmațiilor Părinților Bisericii. Sf. Grigorie Teologul afirmă categoric: «Cea mai înaltă distincție /despărțire a tuturor celor care există este cea între creat şi necreat. Necreatul fiind cauză a ceea ce există / se întâmplă / face, iar creatul fiind de acolo făcut (Τῶν γὰρ ὄντων πάντων ἡ ἀνωτάτω διαίρεσις εἰς τὸ κτιστὸν καὶ ἄκτιστον τὴν τομὴν ἔχει, τὸ μὲν ὡς αἴτιον τοῦ γεγονότος, τὸ δὲ ὡς ἐκεῖθεν γενόμενον)». Problema care se pune atunci când această distincție este aplicată în spațiul gnoseologiei și al ermineuticii este în ce măsură este posibilă cunoaşterea necreatului de creat prin experiență şi participare. La această întrebare Răsăritul Ortodox a răspuns că acest lucru este posibil datorită distincției între ființa dumnezeiască și energiile dumnezeiești necreate, participarea și experiența omului creat la Dumnezeul cel necreat fiind prin împărtăşirea nu de ființa lui Dumnezeu, ci de energiile dumnezeiești necreate.

„Părinții Bisericii spun că rațiunea poate cunoaște doar lucrurile create nu și necreatul… Puntea între necreat și creat sunt oamenii îndumnezeiți… Omul nu are nici o putere naturală prin care să cunoască necreatul, prin care să-L cunoască pe Dumnezeu… O punte gnoseologică trebuie să existe, iar puntea aceasta sunt doar oamenii îndumnezeiți."[104]

Păcatul nu este bun fiindcă este o formă de manifestare a răului şi este bine să ne dăm seama că răul ajunge să ne facă mult rău şi nouă nu numai celor asupra cărora îl facem. Aceasta fiindcă trebuie să fim unii care să ne dăm seama de tot ceea ce înseamnă

- păcatul
- şi fărădelegea.[105]

Se poate vorbii de o dialectică prin care demonii vor să ne scoată din luciditatea creştin ortodoxă şi să ne orienteze spre rău. Ei ne prezintă răul care singura soluție la problemele cu care ne confruntăm şi de mai multe ori ne aruncă în deznădejde.

Totuşi dacă suntem vigilenți cu harul lui Dumnezeu putem să depăşim ispitele demonice. Iată ce spunea în acest sens părintele Constantin Coman: „toată tradiția patristică a Răsăritului Ortodox confirmă acest adevăr, anume că omul nu poate înțelege cele dumnezeiești și nu poate cunoaște pe Dumnezeu fără împărtășirea de Duhul lui Dumnezeu. Nu vorbim numai de o iluminare de la distanță a Duhului, ci vorbim de împărtășire, de primire a Duhului înlăuntrul omului. Vorbim în acest context despre lucrarea ermineutică a Duhului Sfânt, care este mărturisită și de Vechiul și de Noul Testament, ca și de întreaga literatură patristică răsăriteană, ca fiind lucrarea principală specifică Duhului Sfânt, asociată strâns cu lucrarea Lui sfințitoare, ambele săvârșindu-se prin împărtășire omului de Duhul lui Dumnezeu. Am să citez în acest sens afirmații ale unor contemporani ai noștri, care recapitulează Tradiția Răsăriteană. Părintele D. Stăniloae afirmă: „Duhul garantează obiectivitatea vederii minții, sau a înțelegerii drepte a rațiunilor lumii și ale Scripturii și deci și dreapta teologhisire sau cuvântare cu Dumnezeu". Cuviosul Siluan este cel mai categoric în această privință:

„Numai cu mintea, omul nu poate cunoaște decât cele pământești, și pe acestea numai în parte, în vreme ce Dumnezeu și toate cele cerești nu se cunosc decât prin Duhul Sfânt… Îndeobște, fiecare dintre noi poate înțelege despre Dumnezeu atât cât i-a făcut cunoscut Duhul Sfânt, căci cum am putea gândi sau judeca despre ceea ce nu am văzut sau nu am auzit sau nu am cunoscut? Iată, sfinții zic că ei L-au văzut pe Dumnezeu… Sfinții vorbesc despre ceea ce au văzut și au cunoscut aievea. Ei nu vorbesc despre ceea ce nu au văzut."[106]

Demonii prin urmare nu trebuie să fim nici subestimați dar nici supraestimați. Aceasta fiindcă sunt ambele două extreme ce trebuie să fie evitate. Trebuie să fim persoane care să ne dăm seama că vom fi mult mai bine dacă vom căuta să ne păstrăm luciditatea în cele mai averse împrejurări.

Luciditatea este un bun cu care ne naştem şi pe parcursul vieții avem datoria de a o menține la fel cum în timpul jocurilor olimpice flacăra olimpică arde în continuu.

Suntem lucizi dacă Îl avem pe Hristos în noi actualizat printr-o viață morală şi duhovnicească.

Este bine să ne dăm seama că luciditatea trebuie să fie o virtute care să ne facă mai

- buni
- şi mai morali.

---

104 Idem.

105 A se vedea Petre Semen, *Păcatul: despărțire de Dumnezeu și unire cu demonii* (Editura Sfântul Mina, 2017).

106 Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

Luciditatea are și o dimensiune ehatologică (legată de viața de apoi) care ne facă să pregustăm din viața cu Dumnezeu: „foarte pe scurt am să prezint subiectul de mai sus, deoarece mi se pare că este relevant pentru dezbaterea noastră. Este vorba despre o *terminologie convențională teologică* pe care o voi explica în două cuvinte. Eshatologie numim capitolul care vorbește despre lucrurile cele din urmă și realitățile ce vor urma sfârșitului lumii și istoriei, adică despre veacul ce va să vină, despre viața veșnică etc. Biserica și viața Bisericii sunt înțelese ca o realitate ce are strânsă legătură cu realitățile veacului ce va să vină. Biserica în întregimea ei anticipează eshatonul, este ea însăși în parte o *realitate istorică* și în parte o *realitate eshatologică*. Teologia dogmatică spune că cea mai avansată și mai consistentă arvună sau pregustare a vieții veacului ce va să vină este Dumnezeiasca Liturghie. De aici a apărut conceptul sau noțiunea teologică de *eshatologie euharistică*. În legătură și complementar cu aceasta, considerăm că este îndreptățită de cele spuse mai sus avansarea noțiunii de *eshatologie niptică*, acoperind o realitate în sine ușor observabilă și prezentă în istoria Bisericii. Vederea lui Dumnezeu și pregustarea bunătăților dumnezeiești ale veacului ce va să vină în ceea ce am numit experiența niptică ne îndreptățesc, credem, să vorbim despre *eshatologia niptică* distinct de *eshatologia euharistică*, însă nu în afara acesteia. Toată tradiția și literatura niptică are în centru tocmai experiența nemijlocită și a împărtășirii omului de Duhul lui Dumnezeu, la care se ajunge prin trezvie, prin curățirea minții, luminarea și desăvârșirea ei."[107]

Doi filosofi discutau într-o zi.

- Știi ce?
- Ce?
- Există o filozofie a lucrurilor concrete.
- Pragmatismul?
- Nu.
- Dar ce?
- Experiența vieții de zi cu zi.
- Existențialismul?
- Parțial.
- Și în ce constă această filosofie?
- Viața este plină de neprevăzut.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Îți voi spune.
- Te rog.
- De filosoful David Hume ai auzit?
- Vag.
- David Hume era privit de oameni de rând ca un filosof ateu.
- Înțeleg.
- El locuia la periferia orașului Edinburgh.
- Nu știam.
- Suburbia în care locuia el era legată de oraș de un pod de fier.
- Și?
- Odată Hume având treabă urgentă în oraș, voind să scurteze drumul, nu mai ocoli pe podul de fier, ci se hotăra să treacă mlaștina pe un podulet improvizat din câteva scânduri.
- Înțeleg.
- Din întâmplare scândurile se rupseră și Hume căzu în ea unde se cufundă până la gât.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Speriat începu să strige după ajutor.
- Și?
- O femeie bătrână îl auzi, dar văzând că e filozoful Hume, îi zise așa.
- „Aaa tu ești necredinciosul Hume, bine ți s-a întâmplat. Sufere acum!
- Nu, nu sunt necredincios — răspunse Hume — Dumnezeu din ceriu îmi e martor.

[107] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

- Înțeleg.
- Și care este morala?
- Care?
- Mulți oameni necredincioşi îşi aduc aminte că există un Dumnezeu, numai când sunt în pericol sau în fața morții.
- Asta aşa este.
- Deci Hume nu era atât de necredincios cu spunea el că este.
- Da.
- Era un laş.
- Se poate spune.
- Și cum se leagă această întâmplare de viața de zi cu zi?
- Cum am spus de mai multe ori Dumnezeu intervine în viața noastră când nu ne aşteptăm.
- Și în felul Lui nu?
- Da.
- Bine de ştiut.
- Aşa este.
- Trebuie să ne dăm seama de existența lui Dumnezeu în orice moment nu?
- Dacă se poate.
- Aşa cred şi eu.
- Mă bucur că sunt de acord.
- Știi cum sunt eu cu tine?
- Nu.
- Ştiu că la un moment dar la scriitorul Mark Twain a venit un prieten care i-a cerut o carte bună de citit.
- Și i-a dat?
- Da.
- Ce carte?
- Una de Platon.
- Și a citit-o?
- Da.
- Și ce a urmat?
- După ce a citit cartea de Platon Mark Twain l-a întrebat pe cititor.
- Ei cum ți s-a părut cartea?
- Știi ce?
- Ce? A răspuns Twain.
- Platon are mai multe dintre ideile mele.
- Hahaha.
- Da este comic.
- Adică el se vedea mai bun ca Platon?
- Da.
- Aşa am fost şi eu cu tine.
- Nici chiar aşa.
- Este un fel de a spune.
- Aşa este.
- Deci trebuie să fim unii care să vedem lucrurile în profunzimea lor.
- Să nu ne lăsăm seduşi de suprafață?
- Da.
- Cred că pot face acest lucru.
- Foarte bine.
- Îmi dau seama că există o filozofie a lucidității.
- Nu ai cum să fi un filosof veritabil dacă nu eşti lucid.
- Aşa este.
- Evident.[108]

[108] Din Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

Părintele Constantin Coman ne spune că există o profundă legătură dintre experienţa euharistică şi cea niptică: „dacă am face o comparaţie între *experiența euharistică* și *experiența niptică*, va trebui să spunem, înainte de orice, că ele nu se exclud, ci, dimpotrivă, merg împreună, condiționându-se reciproc. Experiența euharistică și, în general, realitatea Tainelor Bisericii este absolut necesară pentru condiţia de creştin şi pentru tot ceea ce presupune aceasta, iar experienţa niptică oferă creştinului o participare calitativ mult superioară la viaţa Bisericii și la însăși experiența euharistică. Eshatologia euharistică punctează cadrul instituțional-sacramental al vieții creştine şi bisericeşti, în timp ce eshatologia niptică punctează aspectul personal-harismatic al acesteia. Trebuie să acceptăm că dincolo de exclusivismul cu care teologia dogmatică din ultimul secol promovează eshatologia euharistică drept singură cale de pregustare și vedere a realităților cerești eshatologice, mai trebuie să observ și maniera exclusivistă în care aceeaşi teologie ignoră persoana umană şi dialogul direct al acesteia cu Dumnezeu. Tot din această perspectivă exclusivistă extinsă la toate Tainele Bisericii decurge o *limitare logică a împărtășirii și lucrării Duhului lui Dumnezeu*."[109]

Este adevărat că niciodată nu vom ajunge să înțelegem lumea demonică deplin. Aceasta fiindcă sunt lucruri care sunt dincolo de

- puterile,
- limitele
- şi capacităţile

noastre.

Totuşi ceea ce trebuie să ne dăm seama este că una dintre modalităţile prin care demonii ne fac rău este prin a ne tulbura. Putem vedea că de multe ori din senin ne vin gânduri rele. Ei bine este sunt gânduri de la demoni. Gândurile care ne tulbură sunt unele care evident că ajung să ne influenţeze în viaţa de zi cu zi. Pentru acest lucru avem nevoie de rugăciune pentru a ne izbăvii de toate aceste gânduri rele.[110]

Aceste gânduri rele care vin de la demoni şi ajung să ne tulbure trebuie să ştim că pot să fie scoase mai ales cu rugăciunea lui Iisus. Aceasta fiindcă unde am ajunge să scăpăm dacă nu la Iisus?

Părintele Constantin Coman vorbea cât se poate de frumos despre faptul că prin paza gândurilor vom ajunge în cele din urmă să ne unim cu Dumnezeu: „ignorarea eshatologiei niptice produce un dezechilibru nefericit și dăunător în direcția supralicitării până la absolutizare a *dimensiunii instituționale a vieții creștine* și a subestimării până la ignorarea totală a *dimensiunii personale-individuale a acesteia*. Același dezechilibru se produce și în direcția supralicitării comunității în dauna persoanei, a legii și rânduielii în dauna mișcării libere etc. Dincolo însă de orice alte considerente, ignorarea eshatologiei niptice se constituie într-o nedreaptă ignorare a unei realități atât de consistent și consecvent prezente în viața Bisericii Răsăritene, consemnată și comentată și dezvoltată în toată istoria literaturii creştine a Răsăritului Ortodox. Părinții niptici au în centrul preocupărilor lor nevoințele și luptele duhovniceşti individuale, personale, pentru atingerea trezviei, unirii cu Dumnezeu. Experiența vederii luminii dumnezeiești necreate, care este asimilată unirii omului cu Dumnezeu, este un eveniment personal și are loc în cadrul dialogului foarte complex de dragoste dintre om și Dumnezeu. Este o realitate evident distinctă și cu mare relevanță, atât pentru existența în sine a creştinului, cât şi pentru gnoseologia şi ermineutica teologică."[111]

Este adevărat că nu există o care de mijloc dintre Dumnezeu şi demoni în sensul că dacă nu suntem pe drumul unirii cu Dumnezeu evident că vom ajunge să ne unim cu demonii. Iată de ce este nevoie de mult

- discernământ,
- trezvia
- şi luciditate

pentru a ne da seama de care sunt lucrurile care ne ţin departe de unirea cu Dumnezeu.

Cu cât mai mult ne unim cu Dumnezeu ei bine gândurile rele vor

- dispare,
- se vor epuiza
- şi ne vor lăsa în pace.

Viaţa duhovnicească are mai multe reguli şi una dintre ele este că trebuie să ne apropiem de Dumnezeu în mod lucid. Sunt demonii care vor venii şi vor încerca să bruieze această apropiere dar dacă suntem unii care avem determinare în cele din urmă demonii ne vor lăsa în pace.

---

[109] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).
[110] A se vedea Evagrie Ponticul, *Lupta cu gândurile* (Sibiu, 2006).
[111] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

Despre legătura care există între conştient şi trezie tot părintele Constantin Coman ne spunea: „o altă deosebire între eshatologia euharistică și eshatologia niptică este aceea că experiența eshatologică din Dumnezeiasca Euharistie se petrece și se mărturisește, dar sunt puține situațiile când ea atinge nivelul sensibil, al simțirii conștiente a omului. În timp ce experiența niptică tocmai prin aceasta se caracterizează, prin percepția sensibilă/simțită, conștientizată plenar a celor dumnezeiești, prin vederea lui Dumnezeu și copleșirea omului de harul dumnezeiesc. Experiența euharistică făcută de un niptic are aceleași caracteristici, adică devine o experiență simțită la nivelul percepției conștientizate, tocmai datorită stării de trezvie.

Continuând comparația dintre cele două, am să consemnez faptul că, fără o cercetare exhaustivă a problemei, am întâlnit poziționări ale unor Părinți contemporani față de cele două experiențe, pe care le ierarhizează oarecum. Gheron Iosif, pe care l-am mai invocat, mărturisește că atunci când, în timpul privegherilor de toată noaptea, existau semnale ale unei posibile experiențe niptice, renunța să mai meargă la Dumnezeiasca Liturghie. Sigur, poate că proceda astfel întrucât experiențele vederii luminii dumnezeiești erau mult mai rare, iar Dumnezeiasca Liturghie se săvârșea în fiecare noapte, la capătul privegherii de toată noaptea. La Părintele S. Saharov am întâlnit cea mai categorică și clară afirmație în direcția celor de mai sus: „În existența noastră pământească, «mai 'nainte de a gusta moarte» (*Mt* 16, 28), cea mai strânsă împărtășire cu Dumnezeirea ni se dă când ne luminează Lumina cea Nefăcută."[112]

Este clar că există o lumină spirituală care vine de la Dumnezeu şi care ne face viaţa
- mai frumoasă,
- mai bună,
- mai dreaptă
- şi mai rodnică.

Trebuie să ne dăm seama de aceste lucruri şi să fim unii care să ajungem să folosim la maxim luciditatea.

Ceea ce se poate vedea este că atunci când ne apropiem de Dumnezeu suntem cât se poate de lucizi fiindcă în noi lucrează trezvia. Nu acelaşi lucru se poate spune şi de persoanele care se află sub influenţa demonilor. Aceasta fiindcă demonilor nu se place luciditatea şi trezvia.[113]

Părintele Stăniloae vorbea cât se poate de frumos despre faptul că există o simţire a minţii în urma trezviei. El este citat tot de părintele Constantin Coman: „trezvia, starea niptică, se caracterizează prin capacitatea vederii duhovnicești, a vederii cu minte. Aici se punctează foarte clar cum are loc *actul înțelegerii celor dumnezeiești*. Părintele D. Stăniloae explică expresia folosită de Calist Patriarhul, arătând cum se asociază funcțional simțirea cu înțelegerea, inima cu mintea:

„Termenul de *simțire înțelegătoare* sau de *simțire a minții*, atât de mult folosit de Sfinții Părinți, înseamnă înțelegere și experiență în același timp, sau trăire în ambianța unei prezențe spirituale și aflarea unui sens al ei. Înțelegi o persoană când trăiești în ambianța ei, când îți devine interioară și tu îi devii interior [Părintele Stăniloae a lansat sintagma *interioritate reciprocă*, subls.ns.]. E ca o «pipăire» spirituală a vieții spirituale a celuilalt, a stărilor sau intențiilor lui, a specificului lui sufletesc, concomitent cu o înțelegere a lui. Unii au această simțire înțelegătoare mai mult, alții mai puțin, alții aproape deloc. Cei din urmă fac impresia unor orbi spirituali, asemenea unora care sunt lipsiți de simțul gustului, al mirosului, al auzului. Ei fac impresia unor spirite tocite, tâmpite. De obicei, cei ce au simțire înțelegătoare ascuțită pentru semeni, o au și pentru prezența tainică a lui Dumnezeu… Această simțire înțelegătoare a prezenței tainice și spirituale (duhovnicești) a lui Dumnezeu și a semenilor are caracterul unei iluminări. E o iluminare produsă de Duhul Sfânt…"[114]

Este adevărat că în timp ce relaţia cu Dumnezeu ajunge să ne ilumineze mintea ei bine relaţia cu demonii din contră ajunge să ne întunece şi să ne facă să fim unii care să nu mai deosebim binele de rău, adică să fim lucizi.

Demonii pentru a ne scoate din luciditate de cele mai multe ori apelează la fantezia noastră. Sfântul Siluan Atonitul în secolul XX spunea că „imaginaţia este tunelul prin care intră diavolul în om." Aceasta fiindcă este bine să ne dăm seama că demonii
- manipulează,
- simulează
- şi ne înşeală

[112] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).
[113] A se vedea Mănăstirea Paraclitu, *Demonii şi lucrările lor* (Galaţi, 2007).
[114] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

pentru a ne arunca în întunericul deznădejdii.

Nu greşim dacă spunem că părinţii niptici sunt prin excelenţă părinţi ai lucidităţii. Tot părintele Constantin Coman spunea în acest sens: „în urma celor spuse în acest material, cred că putem trage câteva concluzii privitoare la problema înțelegerii în general și la problema înțelegerii Sfintelor Scripturi în special:

– În prezentarea acestui material am pornit de la ipoteza că teologia niptică, deoarece este reprezentativă și recapitulativă pentru Răsăritul Ortodox, ne poate oferi premisele fundamentale pentru elaborarea unei ermineutici biblice ortodoxe, a unei ermineutici care să reprezinte teologia și viața Bisericii Ortodoxe.

– Tradiția niptică susține, prin teologia și mărturia acesteia, posibilitatea experierii de către om a celor dumnezeiești și, în consecință, proclamă ferm adevărul că experiența nemijlocită a dumnezeirii este calea celei mai avansate cunoașteri și înțelegeri a lui Dumnezeu și a celor dumnezeiești. Părinții niptici ne transmit mărturiile lor privitoare la experiența celor dumnezeiești și confirmă faptul că această experiență devine sursa celei mai avansate cunoașteri teologice.

– În teologia niptică se afirmă clar distincţia între cuvintele Sfintei Scripturi și realitatea la care trimit acestea. Părinții niptici ne vorbesc, pe baza propriei lor experiențe, despre „adevărata realitate ființială ce se ascundea îndărătul fiecărui cuvânt al Sfintei Scripturi”. Se confirmă astfel principiul patristic general, conform căruia adevărul nu este în cuvinte, ci în lucruri. În această situație, experiența lucrurilor (*experentia rerum*) este o premisă gnoseologică și ermineutică absolut necesară.

– În ceea ce privește înțelegerea Sfintelor Scripturi, Părinții niptici vorbesc despre faptul că cel care a beneficiat de binecuvântarea întâlnirii cu Dumnezeu „primește odată cu aceasta și înțelegerea dumnezeieștilor arătări descrise în Vechiul și Noul Legământ (Testament)”. În acest fel, Sfânta Scriptură confirmă experiența Părinților niptici, iar experiența acestora descoperă adâncimea înțelesurilor cuvintelor Sfintei Scripturi. La rândul ei, experiența niptică confirmă corecta înțelegere a discursului biblic.”[115]

Sunt puţini cei care au remarcat că în ortodoxia avem pe părinţii niptici care sunt părinţi ce au o bogată experienţă spirituală şi pentru care trezia şi luciditatea au fost cele mai bune rezultate.

În zilele noastre adevărul este că nu se pune prea mult accent pe luciditate fiindcă se consideră că ea este de la sine înţeleasă. Ei bine trebuie să ştim că sunt mulţi care nu sunt lucizi deloc şi ajung să facă lucruri

- reprobabile,
- rele,
- chestionabile
- şi inconştiente.[116]

Părintele Constantin Coman ne spune despre care sunt beneficiile harului lui Dumnezeu venit în noi: – Părinții niptici afirmă în cunoștință de cauză că omul nu-și este suficient sieși – oricât de mult ar potența capacitățile sale naturale – pentru a înțelege cu mintea sa cele dumnezeiești. Experiența întâlnirii omului cu Dumnezeu, a cercetării omului de către Dumnezeu, echivalează cu faptul împărtășirii omului de Duhul lui Dumnezeu. Prezența și lucrarea harului dumnezeiesc îi deschid omului posibilitatea înțelegerii și a cunoașterii lui Dumnezeu.

– Calea care duce la experiența celor dumnezeiești este tocmai lupta ascetică pentru despătimire (accentuată în mod deosebit de Răsăritul Ortodox), care îl ajută pe om să atingă starea de trezvie sau de înviere a sufletului.

– Cercetarea științifică poate conduce numai la cunoașterea unor aspecte și detalii exterioare, dar în niciun caz la esența lucrurilor, acest lucru fiind valabil și în cazul Sfintelor Scripturi.

– Șansa celor care nu ajung la experiența nemijlocită a celor dumnezeiești, prin Duhul Sfânt, este „de a se încredința predaniei și învățăturii Bisericii și de a nu îndrăzni să vorbească de la sine”.”[117]

Lumea spirituală este diferită de lumea materială și trebuie să știm că are propriile

- legi,
- precepte,
- reguli
- și consecințe.

[115] Idem.

[116] A se vedea Jean Claude Larchet, *Inconștietul spiritual sau adâncul neștiu al inimii* (București, 2009).

[117] Preot Constantin Coman https://sbor.ro/experienta-niptica-reper-ermineutic-constantin-coman/ (accesat pe 25.06.2024).

Ei bine părinţii niptici ne sunt îndrumători în acest sens şi nu trebuie să ne ferim de ei dacă voim să ieşim biruitori în lupta cu demonii întunericului.

Este adevărat că uneori în legătura şi relaţia cu Dumnezeu ei bine lucrurile nu sunt foarte clară dar dacă vom avea răbdare ei bine în cele din urmă ele se vor clarifica şi ne va fi mult mai bine. Aceasta fiindcă uneori nu ajungem să Îl înţelegem pe Dumnezeu şi modul cum lucrează El.[118]

Doi moralişti discutau într-o zi.

- Şi ce părere ai de luciditate?
- Este necesară mai ales în momentele cruciale ale vieţii.
- De ce?
- Fiindcă ne ajută să facem alegerile cele mai bune.
- Asta aşa este.
- Evident.
- Zilele astea mi-am dat seama că atunci când facem răul în noi există ca un fel de nebuloasă.
- Adică?
- Nimeni nu vrea să facă răul.
- Aşa este.
- Dar sunt mulţi care sunt seduşi să îl facă.
- Fiindcă vine această nebuloasă peste ei?
- Da.
- Ai dreptate într-un fel.
- Şi de unde este această nebuloasă peste ei?
- Cred că ştiu de unde.
- De unde?
- De la demoni.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Demonii ne facă să nu mai fim lucizi.
- Cum?
- Eva era în stare de luciditate în Grădina Edenului.
- Şi?
- După dialogul cu demonul ei bine ea şi-a pierdut orice luciditate.
- Adică?
- Vroia să fie ca Dumnezeu.
- Da, este trist.
- Când vrei să fi la fel cu Dumnezeu se mai poate vorbii de luciditate?
- Nu.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Oamenii cred că se pot ascunde de Dumnezeu.
- Cu au voit să se ascundă Adam şi Eva în grădina raiului?
- Da.
- Dar nu se pot ascunde nu?
- În nici un caz.
- Aşa cred şi eu.
- Mai de vreme sau mai târziu Dumnezeu ne va găsii când facem lucruri rele.
- Cum ar fi?
- O să îţi spun o întâmplare care am găsit-o zilele astea.
- Ce întâmplare?
- Din Franţa.
- Sună interesant.
- Este interesant.
- Şi cum este întâmplarea?

---

[118] A se vedea Jean Claude Larchet, *Dumnezeu nu vrea suferinţa omului* (Bucureşti, 2010).

- Mai de mult în Franța la Paris urmau să fie alegeri parlamentare.
- Și?
- Un candidat socialist era şi un mare ateu.
- Necredincios?
- Da.
- Și ce a urmat?
- Ei bine colegii de partid al acestui socialist aveau un contracandidat un preot.
- Interesant.
- Pentru a își definii idealurile şi aspirațiile atee ei bine acest grup de socialişti pe unde vedeau o cruce o rupeau şi o aruncau în Sena.
- Urât.
- În acest act barbar s-a distins în special un tânăr muncitor socialist.
- Și ce a urmat?
- Unii ar spune că ar fi o coincidență dar nu este.
- Adică?
- La un an după ce a aruncat mai multe cruci în Sena ei bine aceste tânăr muncitor socialist s-a înecat în exact locul în care a aruncat crucile.
- Clar că nu a fost o coincidență.
- În nici un caz.
- A venit pedeapsa lui Dumnezeu.
- Aşa cred şi eu.
- Cineva spunea că în lumea noastră nimic nu este la întâmplare.
- Aşa este.
- Deci vezi sunt o formă sau alta când facem lucruri rele ajungem să plătim pentru ele.
- Aşa se pare.
- Se poate spune că omul este responsabil de faptele şi acţiunile lui când face păcatul?
- Este o întrebare mai spinoasă.
- În ce sens?
- Totdeauna omul ajunge să facă răul sub influența demonilor.
- Știu asta.
- Dar demonii nu pot să îl constrângă pe om la rău fără acordul lui.
- Deci răul nu este o lipsă de luciditate.
- Se poate spune.
- Asta îmi era neclar.
- Ce anume?
- Când de multe suntem influenţaţi de demoni să facem răul?
- Suntem influențați destul de mult.
- În ce sens?
- Sfinții părinți vorbesc despre cele 7 gânduri ale răutății.
- Cele 7 păcate capitale?
- Da.
- Am auzit de ele.
- Este sunt patimi dar sunt făcute liber de om.
- Adică lucid?
- Într-un grad mai mare sau mai mic.
- Nu eram lămurit cu aceste lucruri.
- Da.
- Mă bucur.
- Și eu.
- M-ai făcut să înțeleg mai multe aspecte.
- Plăcerea a fost de partea mea.
- Și a mea.
- Foarte frumos.[119]

[119] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

Vorbind despre paza simţurilor iată ce spunea Sfântul Nicodom Aghioritul: „cât despre eliberarea simţurilor şi despre supunerea lor minţii, ascultă cum şi în ce fel se face [aceasta]:

Un împărat, atunci când voieşte să supună cu uşurinţă o cetate, mai întâi suprimă pâinea, apa şi celelalte necesare hranei oamenilor, determinându-i astfel pe cetăţeni să cedeze asediului. Acelaşi şiretlic îl adoptă şi mintea cu organele simţurilor: taie puţin câte puţin de la fiecare organ al simţurilor dulceţile lui trupeşti obişnuite prin care se îndulceşte, nelăsându-le să mai pătrundă şi aducându-le în supunerea sa uşor şi în scurtă vreme.

Cât timp ea săvârşeşte această curăţire, nu rămâne fără lucrare. Nu, ci, luând puţină odihnă din [partea] celor trupeşti, se întoarce la fireasca sa hrană gânditoare care este citirea Sfintei Scripturi, câştigarea faptelor bune, lucrarea poruncilor dumnezeieşti, sfinţita rugăciune, raţiunile creaţiei văzute şi nevăzute, precum şi celelalte înţelegeri duhovniceşti şi dumnezeieşti care se află în cărţile Părinţilor purtători de Dumnezeu şi mai ales în ale celor ce se numesc trezvitori [neptici].”[120]

CAPITOLUL 6

AMBIGUITATEA POATE FI DEPĂŞITĂ PRIN LOGICA LUCIDITĂŢII

Sfântul Maxim Mărturisitorul a fost un sfânt care în secolul al VII-lea a scris o carte intitulată Ambigua. Aceasta fiindcă el în ea a luat mai multe pasaje din sfinţii părinţi, mai greu de înţeles – deci aparent ambigue – şi le-a tâlcuit sau mai bine spus le-a făcut pe înţeles.[121]

Ei bine ceea ce trebuie să ştim este că în viaţa de mai multe ori ne întâlnim cu lucruri ambigue. De multe ori şi reţetele culinare sunt cât se poate de ambigue.

Este foarte adevărat că pentru a ieşii din ambiguitate trebuie să ne exersăm mintea. Iată ce spunea în acest sens Sfântul Nicodim Aghioritul: „după vârsta copilăriei şi după desăvârşirea raţiunii, mintea va cunoaşte de la sine sau va învăţa prin auz din Sfintele Scripturi şi de la Sfinţii Părinţi că alta este dulceaţa rudenia cea firească ei. Şi ce face? Având raţiune, înţelepciune şi din fire fiind iubitoare de frumuseţe, nu suferă să vadă organele simţurilor în aşa măsură robite trupului şi îndulcitoarelor patimi, nu suferă să fie robită şi ea împreună cu organele simţurilor, nici să iasă din vrednicia sa de împărat, rob făcându-se, nici a fi începută, ea fiind începutul, sau ascultătoare şi supusă ea, care după fire este însăşi temelia şi stăpânitoarea. Nu rabdă să primească o pagubă ca aceasta care o va duce la pieire şi la muncă. În aceasta stă toată nevoinţa ei, precum zice înţeleptul şi sfinţitul Teodor cel mai înainte pomenit, şi tot prin aceasta se vede şi se arată că ea a fost zidită de Dumnezeu ca împărat şi stăpân al trupului. Ea trebuie să se pună cu toată bărbăţia, voinţa şi înţelepciunea ei ajutându-i şi dumnezeiescul dar spre a dezrădăcina din organele simţurilor trupului acele obişnuinţe de mulţi ani, cu anevoie de debarasat, care au fost întipărite în ele. Trebuie să slobozească simţurile din tirania amară a dulceţilor celor purtătoare de moarte pe care le-au pătimit şi apoi să le supună cu uşurinţă voii sale.”[122]

Se poate vedea aici că Sfântul Nicodim vorbeşte de mai mult dulceţi purtătoare de moarte care pot să amăgească sufletul. Ele sunt de cele mai multe ori

- momelile,
- cursele
- şi camuflajele

demonilor.

Este bine să ne dăm seama de aceste lucruri fiindcă nu se cuvine să fim

- naivi
- şi creduli

în confruntarea noastră cu forţele şi puterile întunericului.

Ambiguitatea este de multe ori o stare a lumii noastre. Mai ales în politică sau afaceri de multe ori lucrurile devin ambigue. Oameni care mai ieri susţineau să se ajută unul pe altul la greu, ei bine azi nu mai vor să ştie unul de altul.

În acest mediu ambiguu social şi politic al lumii noastre trebuie să ştim că de cele mai multe ori noi avem cel mai mult de pierdut şi suntem cei mai vulnerabili.

---

120 Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simţuri*, Editura Egumeniţa, Galaţi, p. 114 apud https://doxologia.ro/eliberarea-simturilor-de-patimi (accesat pe 25.06.2024).

121 A se vedea *Sfântul Maxim Mărturisitorul*, *Ambigua* (Bucureşti, 2006).

122 Sfântul Nicodim Aghioritul, *Paza celor cinci simţuri*, Editura Bunavestire, Bacău, 2001, pp. 112-114 apud https://doxologia.ro/cum-se-slobozeste-mintea-de-dulcetile-cele-simtite-materiale (accesat pe 25.06.2024).

Dacă Hristos ajunge să trăiască în noi ei bine în sufletul nostru nu mai poate exista nici o ambiguitate: „şi nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăieşte în mine. ” (Apostolul Pavel, Epistola către Galateni 2, 20) „CEI CE SUNTEŢI ÎNSETAŢI, mergeţi la apă” (Is. 55, 1). Cei însetaţi însă de Dumnezeu să păşiţi întru curăţia minţii. Cel ce îşi ia zborul în înalt cu această curăţie să privească negreşit şi jos, la pământul nimicniciei sale.

Dacă, după ce vom tăia pentru puţin pricinile patimilor, ne vom îndeletnici cu contemplarea duhovnicească, ca şi cu o lucrare a noastră, fără a rămâne însă doar cu ea, ne vom întoarce lesne la patimile cărnii. Aşa ni se adevereşte că alt rod nu am cules de pe urma acestei lucrări decât întunecarea desăvârşită a minţii şi aplecarea spre cele materiale.”[123]

Ambiguitatea adevărul este că ne poate face să suferim. De ce? Fiindcă voim să înţelegem

- situaţii,
- persoane,
- lucruri
- şi întâmplări

şi nu reuşim acest lucru.

De ce? Fiindcă oamenii sunt răi. De mai multe ori când un lucru devine rău ei bine el este ambiguu fiindcă oamenii răi de cele mai multe ori îşi ascund ambiguitatea şi nu vor să o dea pe faţă.

Ambiguitatea prin urmare poate să fie o logică a răului. Răul ajunge să intre în noi prin iraţionalitate. Există o profundă legătură dintre rău şi iraţionalitate. Nu trebuie să uităm acest lucru când în zilele noastre mai mulţi

- se ascund,
- se camuflează
- şi se deghizează

pentru a nu fi desemnaţi de societate ca fiind oameni răi.[124]

„Cuviosul Isihie Presbiterul arată adeseori cum cel ce se nevoieşte lăuntric e dator să aibă de-a pururi în sinea sa:

- smerenie;
- atenţie (luare-aminte) desăvârşită;
- împotrivire prin cuvânt;
- rugăciune.

Smerenie, mai înainte de toate, spre a avea la îndemână ajutorul lui Dumnezeu. Căci Dumnezeu nu-i ajută pe cei mândri, ci le dă har celor smeriţi.”[125]

Ambiguitatea ne face să avem parte de tipuri şi vremuri incerte. Aceasta fiindcă cei care vor să îşi ascundă intenţiile

- rele,
- ostile,
- barbare
- şi josnice

recurg la ambiguitate.

Aşa se face că ambiguitatea ajunge să ne facă viaţa mai urâtă şi mai tristă.

Trebuie să ştim că atunci când vine vorba de Dumnezeu niciodată lucrurile nu sunt ambigue. Dumnezeu nu este ambiguu ci este cât se poate de

- clar,
- corect,
- bun,
- iubitor
- şi deschis

cu noi oamenii.

Pentru a ne aduce la căile lui ei bine diavolul se foloseşte de ambiguitate. Ereziile sunt întotdeauna o speculaţie a ambiguului.

---

123 https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/cu-neputinta-este-curatirea-inimii-patimi-fara-chemarea-numelui-iisus-161670.html (accesat pe 25.06.2024).

124 A se vedea Nicolae Balotă, *Lupta cu absurdul* (Bucureşti, 1971).

125 https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/cu-neputinta-este-curatirea-inimii-patimi-fara-chemarea-numelui-iisus-161670.html (accesat pe 25.06.2024).

„Atenţie (luare-aminte), ca să-ţi ţii mintea neocupată de cugete, fie ele şi bune. Rugăciunea neîncetată, după cuviinţă, nu este zădărnicită de nici un sentiment, gând, fantezie - nu doar de rele, ci şi de bune. Mintea să se golească de toate, spre a veni şi a o umple Hristos.

Împotrivire prin cuvânt, spre a face faţă de îndată cu tărie la vederea apropierii vrăjmaşului - război al împotrivirii prin cuvânt în faţa gândurilor şi atacurilor necurate cu ajutorul atenţiei şi trezviei. Căci, aşa cum se spune şi în medicină, prevederea este mai bună decât terapia.

Rugăciune, spre a putea creştinul să strige pe Hristos cu suspine negrăite, după cuvintele de împotrivire, şi să-I ceară ajutorul, care risipeşte pe vrăjmaşii sufletului şi mântuirii noastre, ca norii de fum. Rugăciunea mistică şi slobodă de gânduri, ce lucrează neîncetat în străfundurile sufletului, este mijlocul cel mai tare spre purtarea războiului duhovnicesc, ca prin invocarea (chemarea) numelui lui Hristos să se biciuiască şi să ardă potrivnicul care ne războieşte într-ascuns."[126]

La fel de bine în lumea noastră ambiguitatea ajunge să se promulge prin mai multe forme sau mai bine spus prin mai multe realități. Acestea sunt unele care ne fac să nu mai ştim

- calea dreaptă,
- corectitudinea,
- onestitatea
- şi sinceritatea.

Este bine să ne dăm seama de care sunt semnificațiile profunde ale ambiguității fiindcă ea este o

- stare
- şi o realitate

care în nici un fel nu sunt proprii vieții religioase autentice.[127]

„În ordinea, deloc întâmplătoare, propusă de Cuvios a mijloacelor ajutătoare la curăţirea sufletului rugăciunea este ultima, ca arma, prin puterea lui Hristos, cea mai folositoare, tămăduitoare şi nimicitoare a atacurilor (ispitelor).

Terapeutica Părinţilor Bisericii ia seama cu prisosinţă la îndrumările duhovniceşti, chiar dacă acestea par învechite în zilele noastre. Prescripţiile duhovniceşti sunt foarte clare şi în privinţa dozei şi a modului de aplicare: tot ce e prea mult ucide, ce e prea puţin nu vindecă.

Precup în curăţarea unei răni, mai întâi se va dezinfecta locul (antisepsie), apoi se va aplica un unguent antibiotic şi regenerant, aşa şi în nevoinţa creştinului.

Adevărata smerenie este un remediu puternic împotriva maladiilor demonice ale sufletului, neîngăduindu-le apariţia.

După aceasta urmează atenţia. Precum aplicăm unguentul regenerant în jurul rănii, aşa şi luarea-aminte ţine microbii gândurilor şi ai închipuirii rele departe de cuget şi dezinfectează rănile păcatelor noastre.

În terminologia neptică, repet spre lămurire, „mintea" nu se referă la intelect, ci la alcătuirea inimii, acolo unde se ascund puterile sufleteşti, spre a se descoperi, prin apropierea de ele, celui ce se nevoieşte duhovniceşte prin mijlocirea rugăciunii şi a trezviei."[128]

Ajungem să ne confruntăm de mai multe ori cu ambiguitatea acestei lumi şi evident că

- suferim,
- ne doare
- şi ne afectează.

De ce? Fiindcă voim ca lucrurile să fie clare şi evidente aşa cum le-a lăsat Dumnezeu. Mai noi în ceea ce priveşte drepturile persoanelor LGBT se promovează foarte multă ambiguitate în societate. Aceasta fiindcă cei care susțin pe aceste persoane de cele mai multe ori sunt persoane

- certate
- şi sfădite

cu morala şi bunele moravuri.

La fel de bine multă ambiguitate există şi în ceea ce priveşte avortul. Sunt din ce în ce mai multe opinii care ne spun că în cele din urmă avortul nu este un păcat şi el este un drept al femeii ce nu poate să fie constrânsă să nască prunci.[129]

---

126 https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/cu-neputinta-este-curatirea-inimii-patimi-fara-chemarea-numelui-iisus-161670.html (accesat pe 25.06.2024).

127 A se vedea Răzvan Codrescu, *Gâlceava dracului cu lumea* (Bucureşti, 2017).

128 https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/cu-neputinta-este-curatirea-inimii-patimi-fara-chemarea-numelui-iisus-161670.html (accesat pe 25.06.2024).

Ambiguitatea după cum am spus nu poate coexista cu luciditatea. De ce? Fiindcă sunt două lucruri care în nici un fel nu se împacă unul cu altul. Cei răi şi haini ei bine nu sunt de acord cu acest lucru şi de mai multe ori fac ca să fim persoane care să fim stăpânite de marile lor confuzii morale şi spirituale. Acesta ca să parafrazăm pe una din legile lui Murphy care spunea că: *dacă nu îi poţi convinge încurcă-i.*[130]

Doi analişti sociali discutau într-o zi.

- Ştii ce am remarcat?
- Nu.
- Marile dictaturi şi tiranii întotdeauna au venit pe un fond de confuzie.
- Adică?
- Răul este manipulator.
- În ce sens?
- Hitler când a venit la putere în Germania nu a declarat că va declanşa un război mondial.
- Nu?
- Nu.
- Dar ce a făcut?
- Le-a spus germanilor ceea ce vroiau să audă.
- Ce anume?
- Că va venii o vreme bună pentru Germania.
- Şi a nu a venit?
- Nu.
- Înțeleg acum.
- Mă bucur.
- Şi eu.
- Oricum ceea ce trebuie să ştii este că mai de vreme sau mai târziu oamenii răi şi haini vor plătii răutatea lor.
- Cum?
- O să îți spun.
- Te rog.
- Am aflat de o întâmplare adevărată din Olanda.
- Spune-mi-o şi mie.
- Se spune că în Olanda era o fabrică de hârtie.
- Şi?
- Proprietarul ei era un om lipsit de credință.
- Un ateu?
- Da.
- Şi?
- El îşi comandă o maşină mare şi urma să o instaleze.
- Pentru ce?
- Pentru a face mai multă hârtie.
- Şi?
- Prin această maşină lucrătorii nu aveau să aibă odihnă nici Dumineca, căci pusă odată în mişcare lucra luni de-a rândul.
- Înțeleg.
- Ziua instalării sosi.
- Îmi dau seama.
- Mulțime mare de curioşi se adunară să vadă noua maşină.
- Păi da.
- Proprietarul începu să glumească.
- Cum?
- „Se zice că există un iad, atunci şi pântecele acestei maşini este un iad. In iad nu va fi aşa de rău după cum spun oamenii, nu a venit nici unul să ne spună" etc.
- Urât a spus.

---

[129] A se vedea *Contracepția şi avortul cu ce preț?* (Iaşi, 2013).

[130] A se vedea Arthur Bloch, *Legea lui Murphy* (Bucureşti, 2008).

- Aşa este.
- Şi?
- Puseră apoi maşina în mişcare.
- Şi a mers?
- Da. Sus la cazan deodată începu ceva să clocotească.
- Ce era?
- Intrigat proprietarul se urcă să vadă ce e.
- Şi?
- In momentul acela maşina explodă şi trupul lui fu rupt în bucăţi.
- Nu se poate.
- Ba da.
- Foc şi aburi umplură întregul edificiu.
- A venit pedeapsa peste el.
- Lipsa în nădejdea lui Dumnezeu de multe ori aduce pericole mari.
- Sunt de acord.
- Deci vezi nu poţi să Îl fentezi pe Dumnezeu.
- Nu am nici o îndoială acum.
- Dar ai avut?
- Da.
- Sunt mulţi care nu vor să ştie de Dumnezeu.
- Din nefericire.
- Și la fel de bine ei propagă necredința în jurul lor.
- Își aduc osândă lor.
- Și familiei lor.
- Dar ce părere ai despre acest climat ambiguu din jurul nostru?
- Ambiguu moral?
- Da.
- Ambiguitatea este modul prin care operează demonii.
- De ce?
- Fiindcă demonii nu spun pe față oamenilor să facă rău.
- Îi seduc?
- Da.
- Se poate spune că seducția este ambiguă?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă ea nu face apel la rațiune?
- Dar la ce?
- La instinct și la iraționalitate.
- Cred că ai dreptate.
- Știi ce spunea Sfântul Antonie cel Mare?
- Nu.
- Că dacă am fi raționali nu am face niciodată răul.
- De ce?
- Fiindcă răul este irațional.
- Aşa este.
- Acum te-ai lămurit?
- Cu ajutorul tău da.
- Mă bucur.
- Mi-a fost de mare folos discuția.
- Și mie.
- Și mi-a plăcut întâmplarea cu necredinciosul de la fabrica de hârtie din Olanda.
- Este una adevărată.
- Nu mă îndoiesc.[131]

[131] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Pentru Cuviosul Isihie ei bine luciditatea este o formă de discernământ: „în terminologia neptică, repet spre lămurire, „mintea” nu se referă la intelect, ci la alcătuirea inimii, acolo unde se ascund puterile sufleteşti, spre a se descoperi, prin apropierea de ele, celui ce se nevoieşte duhovniceşte prin mijlocirea rugăciunii şi a trezviei.

Împotrivirea prin cuvânt este asemenea antibioticului, care întăreşte organismul şi nimiceşte infecţiile. Această virtute, cu care nu suntem obişnuiţi şi despre care nu auzim prea des, fără legătură cu spiritul contradicţiei al multora dintre fiii duhovniceşti faţă de părinţii lor duhovniceşti - de multe ori într-un chip lipsit de discernământ -, pentru cei pregătiţi duhovniceşte e unealtă şi scut de recunoaştere şi izgonire în faţa iureşului celui rău: să le aruncăm o privire străpungătoare vrăjmaşilor care pătrund în minte şi să-i zdrobim numaidecât precum capul şarpelui cu ajutorul împotrivirii prin cuvânt.

Rugăciunea neîncetată, ultima din şirul leacurilor propuse de Cuviosul Isihie, este ca un complex de vitamine, ce întăreşte apărarea organismului slăbit, cu scopul fortificării reflexelor şi sănătăţii sufletului, care, după ce s-a curăţit, poate gusta roadele rugăciunii, pe care Domnul le dăruieşte celor nepătaţi sufleteşte. Strigându-L în suspine pe Mântuitorul Hristos spre a veni în inima noastră, vom avea parte de cercetarea ajutorului dumnezeiesc nevăzut şi vom vedea foarte lămurit ce înseamnă nefăţărnicia inimii, după cum arată Cuviosul Isihie.

Cel ce nu s-a curăţat de gânduri e lipsit de rugăciune - arma purtării războiului. Prin rugăciune înţelegem rugăciunea care lucrează neîncetat în adâncurile sufletului, astfel încât prin chemarea (invocarea) numelui lui Hristos, vrăjmaşul, care ne războieşte în ascuns, să fie biciuit.”[132]

O altă dimensiune a lucidităţii trebuie să ştim că este starea de conştienţă. Ce este conştienţa? Este „faptul de a fi conştient; stare caracterizată printr-o sensibilitate specială, individuală, la stimuli interni sau externi.”[133]

„**Conștiența** desemnează o stare corticală particulară, caracterizată printr-o sensibilitate specială, individuală, la stimuli interni sau externi, marcând o conștientizare a persoanei proprii și a mediului ambiant. Conștiența reprezintă un aspect al funcționării creierului, este deci un fenomen nervos, propriu organismelor posesoare de sistem nervos central bine dezvoltat, devenind progresiv mai complexă pe măsura dezvoltării filogenetice și atingând gradul maxim la om odată cu apariția limbajului – fenomen esențial, care a contribuit la dezvoltarea ei.”[134]

Starea de conştienţă trebuie să ştim că este una care este proprie lucidităţii fiindcă nu se poate vorbii de o luciditate care nu este conştientă. Trebuie să ne dăm seama de acest lucru mai ales în contextul faptului că sunt din ce în ce mai puţini cei care vor să facă legătura dintre cele două.

Suntem conştienţi şi acest lucru poate să fie o stare de luciditate mai mare sau mai mică.

„Conștiența se poate clasifica în:

- conștiența elementară, care asigură nivelul de veghe, de vigilență, de prezență temporo-spațială (al cărei substrat neurofiziologic este prezent atât la om, cât și la animale);
- conștiența operațional-logică în care procesele intelectuale, perceptuale și de gândire au coerență și reflectă realitatea în mod real;
- conștiența axiologică, de opțiune pentru anumite valori în funcție de criteriile sociale.

Conștiența presupune percepție (reflectarea în SNC a evenimentelor din lumea înconjurătoare), memorie (un stocaj și destocaj continuu de informații asupra evenimentelor interne sau externe), integrare gnostică, atenție, activitate volițională, afectivitate etc. Nivelul conștiinței depinde de nivelul de excitabilitate cerebrală, impunând sistemului nervos inițial starea de veghe. Prin urmare, conștiența desemnează funcția de sinteză integrativă a întregului sistem nervos, care pe fundalul stării de veghe, integrează mesajele parvenite prin aferențele senzitivo-senzoriale din mediul extern sau intern al organismului.”[135]

Prin urmare cu cât suntem mai lucizi suntem în stare de conştienţă şi la fel de bine cu cât avem mai multă conştienţă trebuie să ne dăm seama că devenim mai

- ageri
- şi mai perspicace.

---

132 https://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/cu-neputinta-este-curatirea-inimii-patimi-fara-chemarea-numelui-iisus-161670.html (accesat pe 25.06.2024).
133 După Dicționarul explicativ.
134 https://ro.wikipedia.org/wiki/Con%C8%99tien%C8%9B%C4%83 (accesat pe 12.04.2025).
135 Idem.

După cum am spus starea de luciditate se manifestă printr-o puternică logică. Aceasta fiindcă nu ai cum să fi lucid dacă nu vezi lucrurile logic. Există multă logică în jurul nostru pe care de cele mai multe ori din cauza grabei şi a superficialităţii nu o luăm în calcul şi nici nu o băgăm în seamă.

Luciditatea prin urmare este logică şi trebuie să ştim că atunci când nu mai vedem logic lucrurile din viaţa noastră ajungem să fim unii care să nu mai avem luciditate în noi. Logica şi luciditatea prin urmare se leagă una de alta şi nu pot să fie despărţite.

Ceea ce se poate vedea este că binele este întotdeauna logic fiindcă ele este în firea lucrurilor în timp ce răul este unul care nu are logică şi dacă o are este logică aparentă. Sunt mai multe lucruri care sunt logice numai în aparenţă. „Căci ceea ce este considerat a fi politicos, de pildă, în Europa, poate fi perceput ca nesimțire într-o țară asiatică, precum primirea unui cadou. La noi, e de bun-simț să-l deschizi în fața celui care ți-l oferă, pe când în Japonia acest lucru poate fi o ofensă, fiecare cutumă având explicațiile sale adânc înrădăcinate în cultura antropologică și credințele diferitelor popoare. Pe de altă parte, moda bunelor maniere are legătură și cu dezvoltarea tehnologiei – ceea ce ar putea fi o explicație pentru felul cum fiecare generație își blamează tinerii, acuzându-i de lipsă de politețe. Bunăoară, să contactezi pe cineva după o anumită oră, fără a avea o urgență reală, era considerat pe vremuri a fi un semn de proastă creștere. Azi însă poți trimite la orice oră un mesaj, de orice natură ar fi acesta, fie pe e-mail, rețele de socializare sau chiar telefon, în virtutea faptului că „nu suni”, ci doar trimiți un mesaj, fără a mai fi considerat un gest deplasat. De altfel, dacă nu cu mult timp în urmă era mai de bonton să dai un telefon în loc să trimiți un mesaj, azi e considerat mai elegant să scrii decât să suni, mesajele fiind percepute a fi mai puțin intruzive.”[136]

Prin urmare este adevărat că într-o cultură pot să fie mai multe lucruri care sunt acceptate ca fiind logice în timp ce ele nu sunt logice în altă cultură. Acestea totuşi sunt mici diferenţe fiindcă omul are un

- cod
- şi o lege

morală pe care o respectă indiferent unde se află pe glob. Să ne aducem aminte de ceea ce spunea părintele Rafail Noica despre om: că omul este prin fire ortodox indiferent de regiunea geografică în care se află.[137]

Este evident că luciditatea mai este şi mult bun simţ. Aceasta fiindcă trebuie să ştim că sunt oameni care nu au mai deloc bun simţ. Ei sunt lucizi dacă nu au o luciditate deplină şi profundă. Iată ce spunea în acest sens gânditoarea Stela Giureanu: „am auzit, în câteva rânduri, lamentarea: „Uneori regret că am atâta bun-simț”, spusă cu năduf de cei care văd că tupeul și nesimțirea sunt prețuite în societatea de azi mai abitir decât decența și bunul-simț. Totuși, cei care emit această plângere cu iz de jind ignoră faptul că tocmai acest regret îi îndepărtează de noțiunea de bun-simț, căci bunul-simț nu invidiază nesimțirea și, de fapt, nu are nici un puseu malign, fiind mai degrabă ancorat în logică. Acea logică potrivit căreia să răspunzi unei violențe cu violență sau unui mitocan cu o mitocănie te-ar face doar să plonjezi inutil într-o hazna, ambalarea într-o dispută care are loc pe niveluri diferite provocând doar căderea celui aflat la un nivel superior, nicidecum ridicarea celui aflat la nivelul inferior. Iar aici intervine o altă nuanță a bunului-simț – discernământul. Să știi pe ce lume te afli, ca să te adaptezi, fără a pica nici în haznaua mitocăniei și nici în capcana glorificării adevărului absolut. Să-ți aloci, cu alte cuvinte, rezerve față de convingerile ferme, personale, dar și ale altora, să fii deschis dialogului și să-ți poți susține punctul de vedere cu argumente solide (nu cu pumnul în masă). Este o atitudine care conferă bunului-simț și nuanța de demnitate.”[138]

În lumea noastră trebuie să ştim că luciditatea mai poate să fie şi o formă de luptă împotriva răului. De ce? Fiindcă există un mare dicton care spune aşa: *somnul raţiunii naşte monştrii.* Este bine să ne dăm seama că de mai multe ori suntem ignoranţi cu ceea ce are loc în jurul nostru fiindcă suntem centraţi numai pe noi şi pe valorile care ne interesează pe noi.

Ei bine când suntem ignoranţi trebuie să ştim că atunci se nasc aceşti monştrii de care spuneam mai înainte.

Monştrii raţiunii sunt unii care de mai multe ori au acceptat genocidul, crima, furtul, hoţia sau exploatarea omului de către om. Trebuie să ştim că toate aceste lucruri au avut loc fiindcă oamenii au refuzat să mai dea curs natural şi firesc lucidităţii.

---

[136] Stela Giureanu, Dilema veche noiembrie 2022 https://dilemaveche.ro/sectiune/tema-saptamanii/logica-bunului-simt-2218667.html (accesat ep 12.04.2025).

[137] *Celălalt Noica* (Bucureşti, 1994).

[138] Stela Giureanu, Dilema veche noiembrie 2022 https://dilemaveche.ro/sectiune/tema-saptamanii/logica-bunului-simt-2218667.html (accesat ep 12.04.2025).

Luciditatea prin urmare este un lucru care ne face să fim unii care să ştim ce voim şi în ce direcţie să apucăm în viaţă şi în existenţă. Dar evident că există şi excese de luciditate în care oamenii cred de multe ori că au rol mai mare decât le este atribuit. Iată ce spunea în acest sens gânditoarea Anca Manolescu: „există de asemenea criticul de tip „reformator" al religiei, care vede realul alcătuit din două etaje distincte – lume spirituală şi lume materială –, fără posibilitate de mediere între ele, fără transpoziţii care le fac să comunice, să lucreze împreună, să se oglindească una în cealaltă. În acest caz, religia e înţeleasă preponderent ca morală, disciplină care exaltă demnitatea, nobleţea, responsabilitatea umanului, a spiritului său. Iar de vreme ce materia şi spiritul se află în disjuncţie, tot ceea ce e practică religioasă suculentă, simbolism ceva mai complicat decât o simplă ilustrare puritană a spiritului devine suspect, riscă să fie denunţat drept contradictoriu, să fie calificat drept superstiţie de care religia trebuie curăţată."[139]

Prin urmare este cât se poate de evident că există o profundă legătură dintre luciditate şi logică. Am putea spune că câtă luciditate atâta logică.

Sunt mulţi care nu văd nici o legătură dintre logică şi luciditate. De ce? Fiindcă ei sunt persoane care sunt

- reducţioniste,
- limitate
- şi ignorante.

Nu poate exista luciditate acolo unde există ignoranţă fiindcă aceste lucruri sunt unele care se leagă reciproc una de alta. Tot gândirea Anca Manolescu spunea că: „logica cu care lucrează tradiţiile spirituale e mai complicată, mai vastă şi mai rafinată decât logica plană care ne stăpâneşte. Ea se referă la ierarhia calitativă a nivelurilor de fiinţă, se referă la corespondenţele simbolice prin care polul suprem irigă toată această ierarhie. Ea compune imaginea realului observat din centrul terestru al cosmosului, cu ochii creaturii şi imaginea realului văzut din polul lui transcendent. Ea dezvoltă legile oglindirii, ale inversiunii care comandă trecerea de la o perspectivă la alta, de la un nivel la altul."[140]

Logica şi i sunt unele care nu numai că ne pot scoate din haosul gândirii dar şi a sufletelor problematice şi dificile. Oamenii dificili sunt aşa fiindcă nu acceptă şi nici nu merg pe logică. Este bine să nu mergem pe instinct în viaţă ci mai mult pe logică. De ce? Fiindcă în acest mod vom ajunge să fim unii care să ştim care este diferenţa dintre bine şi rău. Diferenţa dintre bine şi rău trebuie să ştim că este una logică şi care merge pe logică.

„Logica este arta de a conduce bine rațiunea proprie în cunoașterea lucrurilor, atât pentru instruirea de sine cât și pentru a-i instrui pe alții. Această artă constă în reflecțiile făcute de oameni asupra a patru operații principale ale spiritului lor: a concepe, a judeca, a raționa și a ordona. Se numește concepere simpla vedere pe care o avem asupra lucrurilor care se prezintă spiritului nostru, cum ne reprezentăm un soare, un pământ, un arbore, un cerc, un pătrat, gândirea, ființa, fără a ne forma despre ele în mod expres o judecată; forma prin care ne reprezentăm aceste lucruri se cheamă idee. Se numește judecare acțiunea spiritului nostru prin care asamblând diversele idei, se afirmă despre una că ea este cealaltă, sau se neagă despre una că ea ar fi cealaltă, ca atunci când având ideea pământului și ideea de pătrat, afirm despre pământ că este rotund, sau neg că el ar fi rotund. Se numește raționare acțiunea spiritului nostru prin care el formează o judecată din mai multe altele; ca atunci când, judecând că veritabila virtute trebuie să fie raportată la Dumnezeu, și că virtutea păgânilor nu i-ar fi raportată, se conchide că virtutea păgânilor nu ar fi o virtute veritabilă. Se numește aici ordonare acțiunea spiritului prin care, având despre un subiect, cum e corpul uman, diverse idei, diverse judecăți și diverse raționamente, le dispunem în maniera cea mai proprie pentru a face să se cunoască acest subiect. Este ceea ce se mai numește metodă. Din tot ceea ce urmează să spunem, decurge că logica poate să fie divizată în patru părți, după diferitele reflecții care se pot face asupra acestor patru operațiuni ale spiritului."[141]

Trăim într-o lume în care oamenii bun merg pe logică în timp ce oamenii răi merg pe

- surogate,
- simulacre
- şi aparenţe

ale logicii.

---

[139] Anca Manolescu, Dilema veche aprilie 2023 https://dilemaveche.ro/sectiune/dileme-on-line/logica-rafinata-a-traditiilor-spirituale-600173.html (accesat pe 12.04.2025).

[140] Idem.

[141] Antonie Arnauld http://www.institutuldefilosofie.ro/e107_files/downloads/Probleme%20de%20logica/Extrase%20vol.%20XXI/ANTOINE%20ARNAULD,%20PIERRE%20NICOLE,%20Logica%20sau%20arta%20de%20a%20gandi%20(Fragment).pdf p. 4.

De ce? Fiindcă tot ceea ce trebuie să facem pentru a duce o viaţă frumoasă este să fim logici şi fiindcă suntem logici ei bine vom ajunge să fim unii care să ştim care este diferenţa dintre bine şi rău. Diferenţa dintre bine şi rău este una logică însă nu toată lumea o priveşte ca fiind logică. Aceasta fiindcă oamenii sunt unii care nu vor să ştie de logică mai ales când păcătuiesc şi sunt răi.[142]

Doi logicieni discutau într-o zi.

- Ce părere ai de rău?
- Adică?
- Este logic.
- Nu.
- De ce?
- Răul este anti-logic.
- Sunt mai multe situații ale răului care se justifică logic?
- Cum ar fi?
- Nu mai bani şi atunci furi.
- Şi asta este logic?
- Da.
- Nu este.
- De ce?
- Nu ai bani şi te apuci să munceşti.
- Da ai dreptate.
- De multe ori răul pare logic.
- Numai pare.
- Dar nu este logic?
- Nu.
- Adică cum se spune.
- Ce se spune?
- Că aparenţele înșeală?
- Da.
- Aşa cred şi eu.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Cu cât eşti mai lucid cu atât mai mult eşti logic.
- Crezi?
- Da.
- De ce? Fiindcă logica şi luciditatea se leagă foarte mult.
- Nu ştiam.
- Ba da.
- Eu credeam că logica se leagă mai mult de conştienţă.
- Conştienţa este şi ea un stadiu mai mic sau mai mare de luciditate.
- Aşa este.
- Mă bucur că eşti de acord.
- Cum să nu fiu?
- Foarte bine.
- Prezinți lucrurile cât se poate de concret şi viu.
- Mă flatezi.
- Nu te flatez.
- Dar ce faci?
- Doar prezint realitatea.
- Bine.
- Vreau să te întreb ceva.
- Ce anume?
- Există logică în lăcomie?
- Nu.

[142]A se vedea Arhiepiscopul Calinic, *Logica Trinității* (Editura Crimca, 2022).

- De ce?
- Îți voi spune.
- Te rog.
- De milionarul ateist Cecil Rhodes ai auzit?
- Nu.
- El a trăit o viață plină în care a avut tot ceea ce și-a dorit.
- Și?
- Pe patul de moarte a spus așa.
- Ce anume?
- „Am căutat mult și am găsit mult în Africa: sănătate, diamante, aur, bogății. Acum pe toate acestea trebuie să le las, nimic nu pot lua cu mine. Ceea ce ar fi rămas, n-am căutat, prin urmare nici nu *am* găsit."
- Ce trist.
- Așa este.
- El ar fi putut să Îl caute pe Dumnezeu.
- Dar nu a făcut-o.
- Din nefericire.
- Și iată că pe patul de moarte își plângea viața.
- Da.
- Interesant.
- Cecil Rhodes ceru ce-i drept, telegrafic un preot, dar muri înainte de a sosi telegrama la destinație.
- Vai ce păcat.
- Așa este.
- Sunt mulți care se întorc în ultima clipă la Dumnezeu dar parcă este prea târziu.
- Așa este.
- Deci lăcomia nu este logică.
- Nu are cum să fie.
- De ce?
- Fiindcă ea nu se bazează pe rațiune.
- Din nefericire.
- Deci rațiunea, logica și luciditatea se leagă una de alta?
- Foarte strâns.
- Bine de știut.
- Așa este.
- Eu nu le vedeam atât de strâns legate una de alta.
- Sunt lucruri diferite dar ele formează cumva un întreg.
- Așa este.
- Trebuie să mai judec puțin lucrurile.
- Să le judeci la rece.
- Așa am să fac.
- Tema legăturii dintre logică și luciditate a început să mă intereseze.
- Mi se pare firesc.
- Fiindcă ele se înrudesc?
- Da.
- Acum sunt de acord.
- Mă bucur că ai ajuns să vezi adevărul.
- Da. Mai înainte de nu era conștient de el.
- Cu cât mai mult avansăm în logică cu atât devenim mai lucizi.
- Ai formulat foarte bine.
- Axioma?
- Da.
- Fac și eu ce pot.
- Îți mulțumesc pentru cuvinte.[143]

[143]Din Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

La fel de bine trebuie să ştim că luciditatea şi logică ajung să nască în noi gândirea critică: „gândirea critică înseamnă multe lucruri astăzi: o disciplină academică, un set de competenţe-cheie, cursuri, cărţi, conferinţe, asociaţii etc. Dar, dincolo de toate acestea şi de lipsa unei definiţii exacte şi unitare, cred că gândirea critică înseamnă în primul rând o atitudine mentală: este acel mod sceptic prin care ne raportăm la lume. Asta nu înseamnă să devenim nişte soacre bombănitoare şi veşnic nemulţumite; nu, înseamnă să nu credem în nimic orbeşte şi să nu luăm decizii până nu avem parte de nişte opinii adevărate şi întemeiate. Înseamnă să avem o atitudine critică, să fim mai întâi sceptici cu privire la tot şi toate, să întrebăm dacă lucrurile stau aşa cum ne apar sau cum ne sunt prezentate şi abia după aceea să luăm decizii şi să acţionăm. Problema deciziei este crucială: suntem nevoiţi să luăm decizii mici sau majore tot timpul: cu ce mă îmbrac în dimineaţa asta, ce mănânc la prânz, cu cine mă întâlnesc diseară, îmi dau sau nu demisia, mănânc ciocolată, candidez, mă căsătoresc, divorţez etc. Toate acestea ar trebui să fie parte a unui proces decizional cât mai raţional şi obiectiv. Dar oare aşa stau lucrurile? În mare parte acţionăm haotic, subiectiv şi sentimental. Şi aici intervine gândirea critică, acea parte raţională din noi care ştie că poate cel mai iraţional lucru este să ne credem fiinţe pur raţionale. Nu există aşa ceva! Există doar o raţiune care trebuie să dea seama de visceralul şi iraţionalul din noi."[144]

CONCLUZII

Cartea noastră despre luciditate se vrea mai mult decât orice o meditaţie pe această temă. Aceasta fiindcă sunt mulţi care nu pun preţ pe această stare de conştienţă dar şi o mare virtute. De mai multe ori ajungem să fim prinşi de

- iureşul
- valma
- şi vâltoarea

vieţii din jur şi nu mai ştim să fi lucizi şi nici nu reacţionăm lucid la provocările vieţii.

Nu greşim dacă spunem că în lumea noastră de azi ei bine luciditatea este o noţiune în criză. Suntem în mare criză de oameni lucizi fiindcă cei mai mulţi dintre noi ne lăsăm pradă instinctelor şi impulsurilor de moment. Mai nou sunt mai mulţi care privesc luciditatea ca o adevărată ameninţare sau primejdie.[145]

Într-o eră plină de zgomot şi nelinişte parcă avem nevoie de luciditate mai mult decât orice. Iată ce spunea în acest sens gânditorul Ioan Stanomir: „era digitală este o vreme a zumzetului şi a grabei dislexice. Răbdarea pare să fi dispărut, în vreme ce timpul însuşi este comprimat la durata unui clip rulat pe o platformă socială. Era digitală este o vreme a corectitudinii politice ce nivelează şi inhibă, modelând omenirea ce trebuie să îmbrăţişeze imaginea aceluiaşi viitor şi să refuze trecutul „reacţionar" al secolelor de dinaintea noastră. Luciditatea devine, în acest context al inflamării şi al exaltării, virtutea fără de care regăsirea drumului către sursele omenescului însuşi devine imposibilă.

Luciditatea devine un fir al Ariadnei ce poate indica ieşirea din labirintul unui prezent cacofonic. Luciditatea ne înarmează cu un văz istoric şi estetic al perspectivei, luminând în peisajul vieţii noastre insulele de memorie şi de sensibilitate ignorate de cei grăbiţi şi fanatici.

Privirea lucidă trebuie să discearnă nuanţele acolo unde cei mai mulţi dintre contemporanii noştri preferă culorile clare ale certitudinii hrănite de încrederea nestrămutată în Ideea ce salvează şi (re)educă. Acum, mai mult ca niciodată, tehnologia este ambivalentă: ea este instrumentul ce permite accesul la un patrimoniu al cunoaşterii, dar şi vehiculul redutabil al controlului statal şi al condiţionării pavloviene."[146]

Prin urmare este bine să ne dăm seama că dacă cultivăm luciditatea acest lucru nu va fi ca un fel de experiment al lui Pavlov în care vom reacţiona la stimulii lucidităţii indiferent de situaţie. Ceea ce trebuie să ne dăm seama este că luciditatea este un lucru care aduce pentru noi numai

- beneficii,
- câştig
- şi foloase.

Luciditatea este cea care ne face să ne situăm mai bine în lume şi să fim persoane responsabile. Aceasta fiindcă sunt mulţi care la drept vorbind nu au un reper despre ceea ce trebuie să facă şi cum să se comporte în această viaţă.

---

[144] Sorin Costreie, Dilema veche august 2018 https://dilemaveche.ro/sectiune/tema-saptamanii/gindirea-critica-625278.html (accesat pe 12.04.2025).

[145] A se vedea Rosa Montero, *Primejdia lucidităţii* (Cluj Napoca, 2024).

[146] https://www.syntopic.ro/era-digitala-si-tenacitatea-luciditatii/?print=pdf (accesat pe 12.04.2025).

Iată ce spunea despre nevoia de luciditate tot gânditorul Ioan Stanomir: „epoca noastră a construit, prin tenacitate și acribie intelectuală, un edificiu în care arta și știința care ne precedă este păstrată: colecțiile de reviste și de cărți redefinesc spațiul bibliotecilor, în vreme ce vocile și imaginile sunt salvate de la uitare. Luciditatea descoperă acest domeniu vast ce ne primește pe culoarele sale. Vremea noastră nu este doar aceea a vulgarității fanatice, ci și timpul reîntoarcerii la sursele adunate, răbdător,în platforme digitale. Libertatea recitirii este, acum, mai mult ca niciodată, una aproape infinită.”[147]

Contrar la ceea ce afirmă mai multă lume de azi ceea ce trebuie să știm este că totalitarismul și dictatura nu sunt unele care merg pe luciditate. Acolo unde există luciditate nu poate exista tiranie. De ce? Fiindcă istoria ne demonstrează că tiranii nu au fost în nici un caz oameni lucizi.

Să fi fost Nero lucid când a dar foc Romei pentru a se inspira din flăcări și a scrie poezie de calitate?

Să fi fost Irod cel Mare lucid când a dat ordin ca toți pruncii mai mici de doi ani să fie uciși pentru a prevenii nașterea lui Iisus Mesia?

Să fi fost lucid Hitler când a dat ordin să fie exterminați și gazați mai bine de 6 milioane de evrei?

Să fi fost lucid Osama bin Laden când a dat ordin ca fanaticii lui să se arunce în World Trade Center?

Evident că am putea continua cu enumerarea.

Dictatura și totalitarismul sunt unele care nu merg pe luciditate ci pe fanatism. „Fanatismul contemporanilor noștri este alimentat, ca și cel al predecesorilor lor, de pasiunea ordinii totalitare. Creatorii de utopii au oroare de trecut și de tradiție. Ei acceptă doar existența unei ordini intelectuale domesticite și strivite de ideologie. Canonul este atacat, pentru că el întruchipează, asemeni unei biblioteci borgesiene,nenumăratele căi prin care spiritul s-a îndreptat, interogând condiția umană. Desfigurarea canonului de astăzi este ecoul desfigurării canonului în secolul XX. Fascismul și comunismul visau la propriul lor canon, unul din care neliniștea va fie alungată, definitiv. Literatura și arta se organizează în jurul unui schelet imaterial al canonului. Dialogul cu tradiția este parte din efortul de regăsire ce ne acordă timpul pentru reflecție și contemplare.

Canonul nu este niciodată osificat, căci fiecare nouă privire îndreptată asupra lui este generatoare de noi sensuri. Cărțile ce păreau exilate pe un raft prăfuit și nostalgic revin către noi, în vreme ce paginile admirate, cândva, devin, odată cu trecerea timpului,irelevante. Centralitatea în canon înseamnă capacitatea de a stimula, peste secole,această conversație fără de sfârșit asupra naturii umane. Pătrunderea ideologiei militante subordonează creația obiectivului social: arta este examinată din unghiul unei teorii critice ce reciclează dogmatismul realismului socialist.”[148]

Am decis să scriem această carte fiindcă am ajuns să trăim vremuri în care oamenii nu mai pun mult accent pe luciditate. Mai ales în viața de periferie ei bine de multe ori se poate vedea că oamenii nici nu vor să audă de luciditate.

Avem nevoie de luciditate și facem acest lucru dacă suntem oameni care ne trezim la realitate. Mai noi sunt mai mulți care vorbesc de *trezirea la realitate*. Aceasta fiindcă realitatea este una care trebuie să fie privită cu luciditate și nu cu ostentație sau obsesii.

„Luciditatea permite celui ce o practică evitarea rătăcirilor, navigând între snobismul găunos și ignoranța agresivă, căci granițele între „înalt “ și „minor” sunt atât de delicate încât ele devin doar o frontieră ce poate fi trecută, fără dramatism și exaltare ridicolă. Arta (aparent umilă) a cinematografului este creatoare de mituri, iar banda desenată,privită cu dispreț de atâția pasionați ai purismului, face să se nască o sinteză de cuvânt și contur, sub semnul polifoniei.

Fanatismul poate fi înfruntat doar de cei care, în contra curentului de omogenizare agresivă, cultivă luciditatea privirii. Viitorul nu poate fi despărțit de melancolia ce ne încearcă în clipele în care trecutul revine spre noi. Progresul care arde și care distruge nu lasă în urma sa decât un pustiu al uitării. Pasiunea reeducării culturale hrănește o nouă umanitate, suspendată în prezentul ei etern.”[149]

Știm că una dintre imaginile Bisericii Creștin Ortodoxe este că ea este asemenea unei corăbii care plutește pe valurile învolburate ale acestei lumi. De mai multe ori suntem unii care trece prin această lume și evident că vrem sau nu vrem ajungem să fim purtați la valurile de neliniște ale lumii din jur.

Să ne aducem aminte în acest sens de faptul că nu trebuie să fim biruiți de neliniște lumii din jur. De ce fiindcă dacă suntem lucizi vom ajunge să ne căutăm refugiu la Dumnezeu.

Viața cu Dumnezeu nu este una neliniștită ci este o viață frumoasă și împăcată. Dovadă sunt în acest sfinții creștin ortodocși.

---

[147] Idem.

[148] https://www.syntopic.ro/era-digitala-si-tenacitatea-luciditatii/?print=pdf (accesat pe 12.04.2025).

[149] Idem.

„De ce stăm şi ne gândim tot timpul la ceea ce ni s-a întâmplat sau ce o să se întâmple cu noi în viitorul apropiat? Aceste gânduri de nimic formează viaţa noastră de zi cu zi? Nu duc aceste gânduri la griji şi nelinişte? Unde este Dumnezeu când ne adâncim în aceste gânduri de nelinişte?

Îndeosebi în acest climat economic dificil ne îngrijorăm de multe lucruri. Mulţi oameni mă întreabă cum să treacă peste greutăţile vieţii. Sunt extrem de speriaţi. Unul se teme că nu-şi poate susţine familia şi e posibil să i se destrame căsnicia. Altul se agită că îşi va pierde dreptatea şi îşi va strica reputaţia necesară pentru a-şi continua afacerile şi pentru a se împrumuta de la bănci. Îngrijorarea acestor oameni era atât de mare încât ei nu mai gândeau limpede ce trebuie să facă astăzi, de exemplu: să găsească alternative împreună cu banca, să ceară ajutor familiei, să negocieze într-un mod inovator. Sunt atât de stresaţi încât le este teamă să le spună soţiilor despre problemele cu care se confruntă. Cum remarcăm şi în Pildele lui Solomon: *„Supărarea se abate asupra omului, dar numai un cuvânt îl bucură”.* (Pildele lui Solomon, 12, 25).”[150]

Ceea ce mai multă lume ignoră este faptul că luciditatea este fără doar şi poate o trăsătură fundamentală a

- spiritualităţii,
- etosului
- şi gândirii

creştin ortodoxe.

Acest lucru se poate vedea mai ales la călugării creştin ortodocşi autentici care deşi au vârsta mari sunt exemple vii de luciditate.

Faptul că eşti în vârstă în nici un fel nu te face o persoană lucidă. De ce? Fiindcă sunt mulţi care sunt bătrâni dar nu sunt lucizi ci din contră sunt exemple de senilitate şi iraţionalitate.

Ceea ce se poate vedea în lumea noastră este că există o luptă aprigă şi profundă dintre raţional şi iraţional. Ei bine luciditatea trebuie să ştim că este întotdeauna de partea raţionalului.[151]

„„*Nu vă îngrijiți pentru viața voastră ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veți îmbrăca. Viața este mai mult decât hrana și trupul decât îmbrăcămintea. Priviți la corbi, că nici nu seamănă, nici nu seceră; ei n-au cămară, nici jitniță, și Dumnezeu îi hrănește. Cu cât mai de preț sunteți voi decât păsările! Și cine dintre voi, îngrijindu-se, poate să adauge staturii sale un cot?”* (Luca 12, 22-25).

Hristos ne arată că și păsările „necurate”, care nu pot fi mâncate de oameni precum corbul și cioara sunt în grija lui Dumnezeu. Așa că noi de ce ne îngrijorăm de ce vom mânca? Cu ce ne vom îmbrăca? Dar Domnul continuă : *„Priviți la crini cum cresc: Nu torc, nici nu țes. Și zic vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceștia. Iar dacă iarba care este azi pe câmp, iar mâine se aruncă în cuptor, Dumnezeu așa o îmbracă, cu cât mai mult pe voi, puțin credincioșilor!”* (Luca 12, 27-28).

Mântuitorul Iisus Hristos ne arată că suntem puţin credincioşi şi ne preocupăm prea mult cu grijile vieţii. Și atunci ce trebuie să facem când suntem în dificultate şi când nu ne putem plăti facturile sau când nu-i putem oferi familiei un trai decent? Însă Hristos Domnul ne spune: *„Căci toate acestea păgânii lumii le caută; dar Tatăl vostru știe că aveți nevoie de acestea; Căutați mai întâi Împărăția Lui, și toate acestea se vor adăuga vouă”.* (Luca 12, 30-31).”[152]

Prin urmare trebuie să ştim că sunt lucruri cât se poate de importante de care trebuie să ţinem cont în această viaţă şi una dintre ele este fără doar şi poate luciditatea.

Cartea noastră a voit să arate faptul că luciditatea este una care se poate să fie cultivată. Aceasta fiindcă am putut vedea că sunt mai multe nivele ale lucidităţii. Sunt nivele mai mici şi nivele mai mari.

Aceasta fiindcă se poate vedea că sunt oameni care sunt mai lucizi şi unii care nu sunt la fel de lucizi. Fiecare dintre noi trebuie să ştim că avem o anumită măsură a lucidităţii. Ajungem la luciditate în măsura în care ne-am propus să o facem.

Totuşi, ceea ce ne spune experienţa şi viaţa de zi cu zi este că luciditatea este un lucru care ajunge să ne facă mult bine dacă o punem în practică. Nu se ştie de nici un caz de pierdere şi lipsă a celor care au ajuns să fie lucizi sau la fel de bine să exceleze în luciditate.

Luciditatea ne face să fim mai sănătoşi sufleteşte. Trebuie să ştim că ajungem să avem grijă de sufletul nostru numai în luciditate. Cei care susţin că putem să ne îngrijim de suflet şi fără să fim lucizi se înşeală.

Sufletul are nevoie de luciditate pentru a se orienta în această viaţă. De multe ori lucrurile se precipită în jurul nostru şi devin confuze. Ei bine avem nevoie de luciditate şi să fim unii care să ştim în ce direcţie să apucăm.

---

[150] https://doxologia.ro/nelinistea-din-inima-omului-il-impovareaza (accesat pe 12.04.2025).
[151] A se vedea Radu Teodorescu, *Raționalul și raționalitatea în religia creștin ortodoxă* (Cugir, 2014).
[152] https://doxologia.ro/nelinistea-din-inima-omului-il-impovareaza (accesat pe 12.04.2025).

Luciditatea este o virtute care ține atât de morală cât şi se psihologie. Un psihanalist şi un psiholog care nu este deprins cu luciditatea evident că nu va fi unul de succes. „Iisus ne îndeamnă să nu credem în gândurile acestea de îngrijorare ci mai degrabă să ne punem toată încrederea în Dumnezeu şi în Împărăția Sa. Nu există teamă sau grijă pentru ziua de mâine dacă crezi cu adevărat în Dumnezeu şi îți pui toată nădejdea în El. Grijile vieții nu fac altceva decât să ne despartă de Dumnezeu. Aceste griji sunt periculoase, pentru că ajungem să înțelegem greşit viața.

Ni spune în Evanghelia după Matei : „*...nu duceți grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca? Că după toate acestea se străduiesc neamurile; știe doar Tatăl vostru Cel ceresc că aveți nevoie de ele. Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă. Nu vă îngrijiți de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei.”* (Matei 6, 31-34)

Trebuie să trăim în prezent, să ne punem toată atenția asupra lui Dumnezeu. Asta înseamnă să ai un mod de viață ortodox; să te rogi, să dai Slavă lui Dumnezeu pentru toate cele bune şi cele rele, să primeşti Sfânta Împărtăşanie şi să fii atent la viața ta. ”[153]

Doi preoți creştin ortodocşi discutau într-o zi.

- Ce părere ai de luciditate?
- În tradiția creştin ortodoxă noi îi spunem trezvie.
- Da aşa este.
- Dar oricum am o părere bună de luciditate.
- Şi eu.
- Cu cât suntem mai lucizi cu atât mai mult vedem lucrurile mai bine.
- Şi mai frumos.
- Se poate spune.
- Zilele astea am citit ceva interesant.
- Ce anume?
- Că de multe ori împrejurările grele din viață ne aduc la luciditate.
- Da?
- Da.
- Cum?
- Este vorba de o întâmplare adevărată din viața filosofului ateu Schopenhauer.
- Am auzit de el.
- Schopenhauer a murit în pe 20 septembrie 1860.
- Nu ştiam.
- El a fost un filosof ateu.
- Asta o ştiam.
- Despre sfârşitul lui se spune că a avut loc în felul următor.
- Cum?
- În decursul bolii lui, pătimind de grele suferințe, îi scăpă pe buze adeseori aceste cuvinte.
- Care?
- Doamne, Dumnezeul meu!
- Un medic ce era la căpătâiul îl întrebă aşa.
- Există totuşi un Dumnezeu în filozofia dumnitale?
- Filosoful răspunse.
- Ce?

  La durere nu se poate fără credința în Dumnezeu, ceea ce înseamnă, că dacă mă voi face sănătos, trebuie să mă schimb.

  Şi s-a făcut sănătos?

  Da.

  Şi ce urmă?

  De fapt filozoful deveni sănătos şi acelaşi doctor îl întâlni odată şi începu să-i vorbească despre vecinicie şi Hristos.
- Şi ce a spus Schopenhauer
- Plin de mânie îi răspunse aşa.
- Ce?

[153] https://doxologia.ro/nelinistea-din-inima-omului-il-impovareaza (accesat pe 12.04.2025).

- Păstrează-ți povestirile cu grozăviile lor, bune pentru copii, filosoful nu are lipsă de un Hristos.
- Dar inevitabilul se produse.
- Ce anume?
- Şi istoria ne spune: în aceeaşi zi fu filosoful Schopenhauer un cadavru.
- Ce poveste interesantă.
- Cu adevărat este foarte interesantă.
- Când a fost grav bolnav ei bine Schopenhauer a devenit credincios.
- Adică a dat luciditatea peste el?
- Se poate spune.
- Dar nu a fost de durată.
- Sunt unii care contextual sunt oameni credincioşi.
- Doar contextul?
- Da.
- Cum a fost Schopenhauer.
- Da.
- Acum sunt conştient de acest lucru.
- Este şi această credință o formă de fariseism.
- Adică te dai cu cel mai puternic când ai nevoie?
- Da.
- Aşa este.
- Şi astfel de cazuri sunt multe în lume.
- Am auzit că există o categorie de creştini care sunt credincioşi numai la necazuri.
- Sunt ca Schopenhauer.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă după ce trec de necaz uită de Dumnezeu.
- Aşa este.
- Luciditatea creştin ortodoxă are un mare atu.
- Care?
- Ne face să fim constanți în relația şi legătura cu Dumnezeu.
- Crezi?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă legătura cu Dumnezeu este una lucidă.
- De acest lucru nu am nici o îndoială.
- Şi mai este ceva.
- Ce?
- Există şi o plăcere a lucidității.
- Ce plăcere?
- Este plăcerea de a fi conştient.
- De ce are loc cu tine?
- Da.
- Şi cu cei din jur?
- Da.
- Mă bucur că mi-ai spus întâmplarea cu Schopenhauer.
- A fost plăcerea mea.
- Nu ştiam că filosofii pot să fie aşa de josnici.
- Din nefericire sunt.
- Aşa este.
- Evident.[154]

[154] Din Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viața creştină* (Arad, 1929).

Am scris această carte pe fondul unei lumi care de mai multe ori se confruntă cu mari angoase, nelinişti şi anxietăţi. Au fost mai mulţi filosofi şi gânditori care au putut remarca că una dintre stările generice ale lumii noastre este nelinişte.[155] Este tocmai această nelinişte cu care trebuie să ne luptăm şi pe care trebuie să o biruim.

„Stările emoţionale negative pe care le trăim în faţa unor evenimente din viaţa noastră nu reflectă doar atitudinea omului faţă de cele întâmplate, ele produc şi anumite modificări în lumea interioară a persoanei afectând echilibrul sufletesc al acesteia. Neliniştea, spun specialiştii, este o manifestare patologică a tristeţii. Psihologii o caracterizează ca fiind o teamă nefondată pentru ceva ce s-ar putea întâmpla în viitor. Persoana cu un nivel ridicat de nelinişte aşteaptă mereu să i se întâmple ceva rău sau o catastrofă. Anxietatea, stresul, toate sunt denumiri cotidiene ale sentimentului de nelinişte. Sentimentul de pericol permanent pe care îl trăieşte omul şi riscul eşecului pe care îl preconizează în orice strădanie de a ieşi din starea de nelinişte şi insecuritate pot forma o concepţie greşită despre viaţă, îl pot face dependent de ceilalţi. Acest sentiment de dependenţă, de zbucium sufletesc, poate duce la izolarea de societate, infiltrându-se în toate relaţiile vieţii cotidiene."[156]

Pe fondul acestei nelinişti a lumii de azi este bine să ne facem timp şi să medităm mai mult la luciditate. Aceasta fiindcă nu a fost nimeni

- lipsit,
- păgubit
- şi deteriorat

de pe urma cultivării lucidităţii.

Luciditatea de multe ori este redusă la tăcere fiindcă ea poate lua forma conştiinţei care ne mustră. Sunt mulţi care fiindcă fug de conştiinţa care îi mustră pentru păcate ei bine ajung să fugă şi de luciditate.

Ceea ce este sigur este că dacă voim să alungăm neliniştea din viaţa noastră trebuie să o înfruntăm cu luciditate: „cercetătorii au pus cauzele care stau la baza acestor sentimente pe seama unei gene a neliniştii şi a nervozităţii care acţionează asupra posibilităţii creierului de a utiliza serotonina a cărei insuficienţă provoacă nelinişte. În parte, ea răspunde pentru stările de nelinişte sau pentru înclinaţia noastră spre echilibru şi linişte. Aceasta ar putea fi o primă cauză pe care specialiştii o invocă în cazul apariţiei acestor stări de nelinişte, apoi o altă cauză ar fi factorii psihosociali: stări conflictuale, profesionale, materiale, la care se adaugă şi factorii culturali: mentalitate, educaţie, putere de autocontrol etc. Rădăcina sentimentului de nelinişte se găseşte încă din copilărie. Este o concluzie cât se poate de logică spunând că, dacă în casă domneşte o atmosferă de nelinişte, aceasta va afecta comportamentul copiilor. Ei se obişnuiesc cu această formă nesănătoasă de a reacţiona în majoritatea evenimentelor din viaţă. Se întâlnesc părinţi care se îndoiesc mereu de copil şi observaţiile sunt prezente mereu în discuţiile lor cu cel mic. În această situaţie, copilul este mereu încordat şi neliniştit în tot ceea întreprinde şi aşteaptă reacţia celor din jur, aflându-se într-o permanentă tensiune, în tendinţa de a face pe plac părinţilor."[157]

Ceea ce este evident este că neliniştea şi luciditatea nu pot coexista în aceiaşi persoană. Cu cât devenim mai lucizi ei bine cu atât mai mult lucrurile sunt mai frumoase şi ajungem să fim unii care să nu mai avem nevoie de ajutor psihologic sau psihiatric.

Gânditoarei Alexandra Bădiţă despre pacea lui Hristos sunt cât se poate de autentice: „pacea lui Hristos este pusă în opoziţie cu lumea de la care ne vin necazurile şi ispitele care aduc nelinişte în viaţa noastră. Niciodată nu vom putea primi de la lume pacea adevărată care să liniştească sufletul nostru. De ce să fim neliniştiţi în faţa zilei de mâine, sau în faţa greutăţilor care se aşează în drumul vieţii când cu noi este Hristos: "Acestea vi le-am grăit, ca întru Mine pace să aveţi. În lume necazuri veţi avea; dar îndrăzniţi, Eu am biruit lumea". Cei care nu îşi găsesc liniştea sufletească, care aleargă zilnic în cercul vicios al problemelor cotidiene amintindu-şi de sufletul lor doar în "pauza de timp", înseamnă că aceştia "prea puţin L-au cunoscut pe blândul şi smeritul Iisus". Pacea Mântuitorului pe care ne-o dăruieşte nouă este pacea cea dintre noi şi semenii noştri şi pacea cu noi înşine, pacea sufletului fără de care suntem rătăciţi în neliniştea lumii acesteia."[158]

Luciditatea este o temă profundă pe care sperăm că am reuşit să o atingem cel puţin tangenţial în această carte. Sunt mulţi care sunt dornici să afle mai multe despre ea şi sperăm că această carte este o introducere folositoare. Aceasta fiindcă evident că această carte a fost limitată şi nu a putut cuprinde toată problematica lucidităţii. La fel de bine am voit să arătăm că celebrele cuvinte ale lui Camil Petrescu *„câtă luciditate atâta dramă"* sunt false şi nu sunt conforme etosului creştin ortodox.

---

155 A se vedea Andrei Pleşu, *Nelinişti vechi şi noi* (Bucureşti, 2016).

156 Alexandra Bădiţă, Ziarul Lumina https://ziarullumina.ro/amp/cum-sa-ne-gasim-pacea-sufleteasca-22066.html (accesat pe 12.04.2025).

157 Idem.

158 Ibidem.